



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia
2014



EDISI REVISI 2014

Makananku Sehat dan Bergizi

Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013

Tema 9



Buku Siswa SD/MI
Kelas IV

Hak Cipta © 2014 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Dilindungi Undang-Undang

MILIK NEGARA
TIDAK DIPERDAGANGKAN

Disklaimer: Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku siswa ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Makananku Sehat dan Bergizi / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- Edisi Revisi
Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.
vi, 106 hlm. : ilus. ; 29,7 cm.

Tematik Terpadu Kurikulum 2013
Untuk SD/MI Kelas IV
ISBN 978-602-282-163-2

1. Tematik Terpadu -- Studi dan Pengajaran
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

I. Judul

372

Kontributor Naskah : Afriki, Al Farani, Angie Siti Anggari, Dara Retno Wulan, Dyanggih Sri Aryono, Fitriah Purnihastuti, dan Nuniek Puspitawati

Penelaah : Sugiarto, Taufina, Wawan Suherman, At. Sugeng Priyanto, Silvinia, Masrukan, Margono, Delviati, Tri Hartiti Retnowati, Sismadiyanto, Losina Purnastuti, dan Ekram Pawiroputro.

Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud

Cetakan Ke-1, 2013

Cetakan Ke-2, 2014 (Edisi Revisi)

Disusun dengan huruf Baar Metanoia, 12 pt



Kata Pengantar

Kurikulum 2013 adalah kurikulum berbasis kompetensi. Di dalamnya dirumuskan secara terpadu kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang harus dikuasai peserta didik. Juga dirumuskan proses pembelajaran dan penilaian yang diperlukan peserta didik untuk mencapai kompetensi yang diinginkan itu. Buku yang ditulis dengan mengacu pada kurikulum 2013 ini dirancang dengan menggunakan proses pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang sesuai dan diukur dengan proses penilaian yang sesuai.

Sejalan dengan itu, kompetensi yang diharapkan dari seorang lulusan SD/MI adalah kemampuan pikir dan tindak yang *produktif dan kreatif* dalam ranah abstrak dan konkret. Kemampuan itu diperjelas dalam kompetensi inti, yang salah satunya, “menyajikan *pengetahuan* dalam *bahasa* yang jelas, logis dan sistematis, dalam *karya* yang estetis, atau dalam *tindakan* yang mencerminkan perilaku anak sehat, beriman, berakhlak mulia”. Kompetensi itu dirancang untuk dicapai melalui proses pembelajaran berbasis penemuan (*discovery learning*) melalui kegiatan-kegiatan berbentuk tugas (*project based learning*), dan penyelesaian masalah (*problem solving based learning*) yang mencakup proses mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasi, dan mengomunikasikan.

Buku Seri Pembelajaran Tematik Terpadu untuk Siswa Kelas IV SD/MI ini disusun berdasarkan konsep itu. Sebagaimana lazimnya buku teks pelajaran yang mengacu pada kurikulum berbasis kompetensi, buku ini memuat rencana pembelajaran berbasis aktivitas. Buku ini memuat urutan pembelajaran yang dinyatakan dalam kegiatan-kegiatan yang harus **dilakukan** peserta didik. Buku ini mengarahkan hal-hal yang harus **dilakukan** peserta didik bersama guru dan teman sekelasnya untuk mencapai kompetensi tertentu; bukan buku yang materinya hanya dibaca, diisi, atau dihafal.

Pencapaian kompetensi terpadu sebagaimana rumusan itu, menuntut pendekatan pembelajaran tematik terpadu, yaitu mempelajari semua mata pelajaran secara terpadu melalui tema-tema kehidupan yang dijumpai peserta didik sehari-hari. Peserta didik diajak mengikuti proses pembelajaran *transdisipliner* yang menempatkan kompetensi yang dibelajarkan dikaitkan dengan konteks peserta didik dan lingkungan. Materi-materi berbagai mata pelajaran dikaitkan satu sama lain sebagai satu kesatuan, membentuk pembelajaran *multidisipliner* dan *interdisipliner*; agar tidak terjadi ketumpangtindihan dan ketidakselarasan antarmateri mata pelajaran. Tujuannya, agar tercapai efisiensi materi yang harus dipelajari dan efektivitas penyerapannya oleh peserta didik.

Buku ini merupakan penjabaran hal-hal yang harus dilakukan peserta didik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan Kurikulum 2013, peserta didik diajak berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap peserta didik dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkaya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan alam, sosial, dan budaya.

Buku ini merupakan edisi ke-2 sebagai penyempurnaan dari edisi ke-1. Buku ini sangat terbuka dan perlu terus menerus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Untuk itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran, dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya. Atas kontribusi itu, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan, kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta, Oktober 2013
Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Mohammad Nuh

Tentang Buku Siswa

1. Buku Siswa merupakan buku panduan sekaligus buku aktivitas yang akan memudahkan para siswa terlibat aktif dalam pembelajaran.
2. Buku Siswa dilengkapi dengan penjelasan lebih rinci tentang isi dan penggunaan buku sebagaimana dituangkan dalam Buku Panduan Guru.
3. Kegiatan pembelajaran yang ada di buku siswa lebih merupakan contoh yang dapat dipilih guru dalam melaksanakan pembelajaran. Guru diharapkan mampu mengembangkan ide-ide kreatif lebih lanjut dengan memanfaatkan alternatif-alternatif kegiatan yang ditawarkan di dalam Buku Panduan Guru, atau mengembangkan ide-ide pembelajaran sendiri.
4. Pada semester 2 terdapat 4 tema. Tiap tema terdiri atas 3 subtema yang diuraikan ke dalam 6 pembelajaran. Satu pembelajaran dialokasikan untuk 1 hari.
5. Tiga subtema yang ada direncanakan selesai dalam jangka waktu 3 minggu. Minggu ke-4 diisi dengan berbagai kegiatan yang dirancang sebagai aplikasi dari keterpaduan gagasan pada subtema 1-3. Kegiatan pada minggu terakhir ini diarahkan untuk mengasah daya nalar dan kemampuan berpikir tingkat tinggi.
6. Struktur penulisan buku semaksimal mungkin diusahakan memfasilitasi pengalaman belajar yang bermakna yang diterjemahkan melalui subjudul *Ayo Cari Tahu, Ayo Belajar, Ayo Ceritakan, Ayo Bekerja Sama, Ayo Berlatih, Ayo Amatí, Ayo Lakukan, Ayo Simpulkan, Ayo Renungkan, Ayo Kerjakan, Ayo Mencoba, Ayo Diskusikan, Ayo Bandingkan, Ayo Menulis, Ayo Temukan Jawabannya, Ayo Menaksir, Ayo Berkreasi, Ayo Analisis, Ayo Kelompokkan, Ayo Bernyanyi, Ayo Berpetualang, Tahukah Kamu, dan Belajar di Rumah*.
7. Buku ini dapat digunakan oleh orang tua secara mandiri untuk mendukung aktivitas belajar siswa di rumah.
8. Pada setiap awal subtema terdapat lembar untuk orangtua yang berjudul *Belajar di Rumah*. Halaman ini berisi materi yang akan dipelajari, aktivitas belajar yang dilakukan anak bersama orang tua di rumah, serta saran agar anak dan orangtua bisa belajar dari lingkungan. Orang tua diharapkan berdiskusi dan terlibat dalam aktivitas belajar siswa. Saran-saran untuk kegiatan bersama antara siswa dan orangtua dicantumkan juga pada setiap akhir pembelajaran.

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	iii
Tentang Buku Siswa.....	iv
Daftar Isi.....	v
Subtema 1	
Makananku Sehat dan Bergizi	1
Subtema 2	
Manfaat Makanan Sehat dan Bergizi	41
Subtema 3	
Kebiasaan Makanku	74
Daftar Pustaka.....	105

TEMA 9

Makananku Sehat dan Bergizi



Belajar di Rumah

Kita akan mulai belajar mengenal beragam jenis makanan dan minuman dengan kandungan nutrisinya. Hal ini akan membuat kita lebih mengerti akan pentingnya memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi dan menerapkannya dalam kehidupan.



Belajar dari Lingkungan

Pada saat makan bersama di rumah atau di luar rumah ajaklah ananda untuk lebih peduli pada kesehatan tubuhnya dengan cara bersama-sama memilih makanan dan minuman yang sehat dan bergizi.

Kerja Sama dengan Orang Tua

Diskusikan dan ajak ananda untuk mengamati dan memilih jenis makanan minuman bergizi agar tumbuh kebiasaan untuk mengonsumsi makanan/minuman sehat.



Tahukah kamu bahwa makanan sehat itu sangat penting bagi tubuh kita? Menurutmu, makanan apa saja yang sehat dan tidak sehat untuk tubuh?



Tahukah Kamu?

Bacalah teks berikut dengan nyaring!

Hari ini Lani membawa makanan sehat di kotak makannya. Ia ingat perkataan ibu bahwa makanan sehat akan memberi energi untuknya di siang hari.

Lani berkata, "Bu, aku ingin membawa roti dan wortel kukus juga! Aku ingin punya energi yang banyak hingga siang nanti. Aku tidak ingin seperti Edo, Bu."

"Ada apa dengan Edo?" tanya ibu.

"Kemarin Edo membeli kentang goreng dan mi goreng instan di kantin. Ia tidak memakan telur rebus dan jeruk yang dibawanya dari rumah. Selain itu, Edo juga membeli permen dan es serut warna-warni!" seru Lani.

"Lalu apa yang terjadi?" tanya ibu lagi.

"Awalnya Edo merasa biasa-biasa saja. Ia tetap berlari-larian dan bermain bersama kami hingga waktunya masuk kelas. Tak lama Edo merasa mengantuk. Ia tidak tahan untuk merebahkan kepalanya di meja. Guru memanggilnya, tetapi ia tidak memperhatikan karena ia merasa lelah."



Sumber: pintar2.blogspot.com,
foodlibrary.org

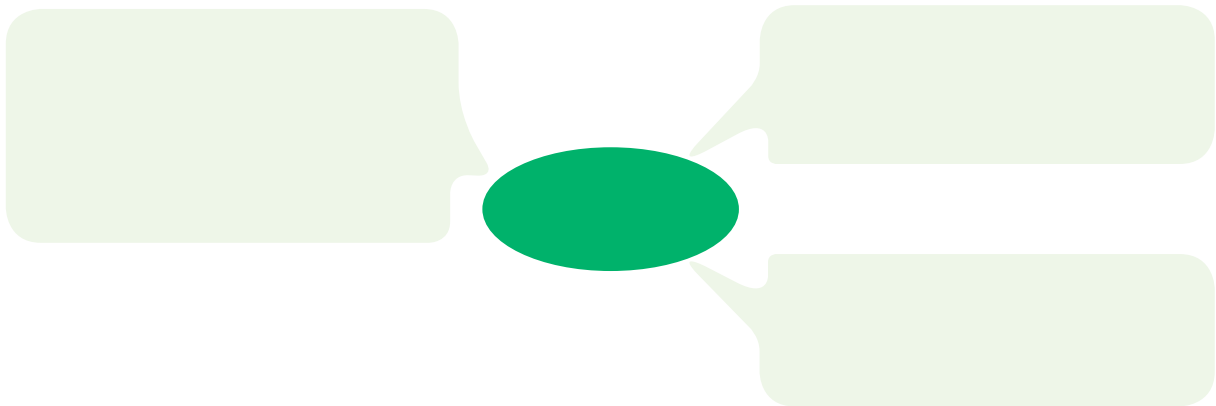
"Oh ya? Mengapa begitu, Lani?" tanya ibu lagi.

"Ternyata Edo baru tersadar bahwa semua makanan yang ia makan tadi mengandung banyak gula dan lemak. Jika digabungkan akan menjadi makanan yang tidak sehat. Aku sudah mengingatkan Edo bahwa kita boleh saja sesekali makan makanan seperti yang dibawa Edo itu, asalkan dimakan bersama makanan sehat," lanjut Lani.

"Hebat kamu, Lani! Itulah mengapa kita harus tahu betapa pentingnya makanan sehat untuk tubuh kita. Sekarang, kita harus selalu memastikan untuk membawa makanan sehat yang dapat memberi energi untuk kita dapat belajar, bermain, dan melakukan hal-hal yang menyenangkan!" ujar ibu.

"Setuju, Bu! Terima kasih telah menyiapkan makanan sehat untukku setiap hari," kata Lani sambil memeluk ibunya.

1. Buatlah peta pikiran tentang hal-hal penting yang kamu temukan di dalam cerita!



2. Menurutmu, apa judul yang tepat untuk teks tadi?
3. Buatlah 5 pertanyaan berdasarkan bacaan di atas di dalam buku seorang temanmu! Minta ia menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut!

No.	Pertanyaan dari temanmu	Jawabanmu



Ayo Ceritakan

Suatu hari, Siti berkunjung ke rumah paman. Paman memiliki kebun yang ditanami sayur-sayuran, seperti bayam, kacang panjang, dan mentimun. Hari itu Paman mengajak memanen bayam. Setelah itu, Siti memasaknya bersama bibi. Ia sangat menikmati hasil masakan sayur bayamnya hari itu.

Pernahkah kamu memiliki pengalaman mengonsumsi makanan seperti yang Siti alami? Coba ceritakan pengalaman tersebut kepada seorang temanmu. Gunakan kata-kata yang baik dan benar, serta dengan ekspresi wajah dan bahasa tubuh yang sesuai.

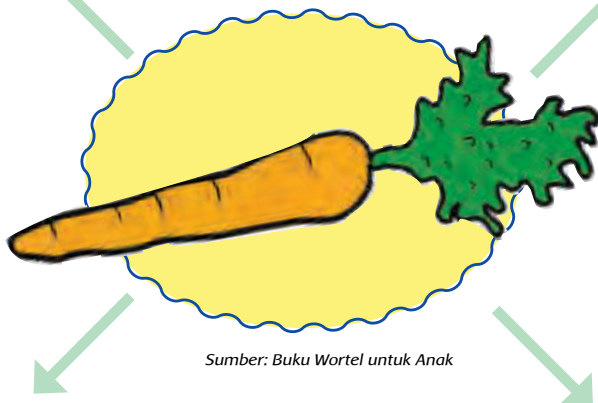


Ayo Belajar

Ketahuiilah makanan sehat yang berguna untuk tubuh kita! Ini salah satunya!

Wortel bisa dikonsumsi dengan macam-macam cara: dimakan mentah, direbus, dikukus, dijus, ataupun dipanggang.

Wortel terpanjang di dunia tercatat pada tahun 2007, dengan panjang 5,84 meter, sedangkan wortel terberat tercatat pada tahun 1998, yaitu seberat 8,61 kg.



Sumber: Buku Wortel untuk Anak

Tanaman ini mendapatkan warna jingganya dari beta karoten yang dikandungnya. Di dalam tubuh manusia, zat ini akan berubah menjadi vitamin A yang sangat baik untuk kesehatan mata kita.

Wortel adalah makanan yang sangat penting bagi sistem kekebalan tubuh, penguat tulang, dan gigi karena merupakan sumber vitamin A, vitamin C, dan vitamin K.

Jadi, apa yang akan kamu lakukan setelah mengetahui manfaat wortel?



Ayo Cari Tahu

Buatlah kelompok yang terdiri atas 7–8 siswa. Tuliskan makanan yang kalian santap tadi malam.

No.	Nama siswa	Makan malam	No.	Nama siswa	Makan malam

Apa saja informasi yang dapat kamu temukan dari pengumpulan data ini? Gunakan kosakata yang baku dalam menuliskannya.

Selanjutnya, gabungkan data yang kalian miliki dengan data kelompok lain. Tuliskan hasilnya pada tabel dengan menggunakan turus (*tally*)! Perhatikan contoh berikut!

Kelompok	Makan malam	Jumlah	Jumlah
1	Nasi goreng	II	2
	Susu cokelat	II	2
	Mi instan	III	3
2	Roti isi	I	1
	Kentang goreng		5
	Sayur	I	1

Data Kelompok

Kelompok	Makan malam	Jumlah	Jumlah
1			



Ayo Membuat Laporan

Apa yang dapat kamu laporkan dari data tersebut? Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut untuk membantumu!

1. Apakah seluruh siswa di kelasmu sudah mengonsumsi makanan sehat tadi malam?
2. Apa saja makanan sehat yang dikonsumsi? Berapa banyak siswa yang mengonsumsinya?
3. Apa saja makanan tidak sehat yang dikonsumsi mereka? Berapa banyak siswa yang mengonsumsinya?
4. Apa yang dapat kamu simpulkan dari data ini?
5. Apa yang dapat kamu lakukan tentang hal ini?

Laporanku: (Pergunakan kertas tambahan bila perlu)

Kesimpulan apa yang dapat kamu buat dari laporanmu?

Kesimpulanku:



Ayo Kelompokkan

Masih ingatkah kamu tentang pengelompokan makanan? Misalnya, nasi dan kentang merupakan golongan karbohidrat, kue dan minyak tergolong lemak, ikan dan ayam merupakan golongan protein hewani, serta sayur dan buah merupakan golongan vitamin.

Dari berbagai makanan dan minuman yang ditemukan tadi, kelompokkan semuanya berdasarkan jenisnya. Gunakan tabel untuk mengelompokkannya.

No.	Golongan makanan	Contoh makanan	Jumlah siswa yang mengonsumsi

Dari apakah semua makanan tersebut berasal? Di manakah kita dapat menemukan makanan-makanan tersebut? Kesimpulan apa yang dapat kamu buat dari kegiatan ini? Buatlah dalam bentuk tabel. Diskusikan dengan seorang temanmu! Pergunakan kertas tambahan bila perlu.



Ayo Renungkan

- Apa pengetahuan yang kamu dapat dari pembelajaran hari ini?
- Apakah kamu sering mengonsumsi makanan sehat? Atau justru makanan tidak sehat?
- Bagaimana sikapmu setelah melakukan kegiatan hari ini?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Untuk lebih mengetahui apakah makanan yang kamu konsumsi sehari-hari merupakan makanan sehat atau bukan, buatlah daftar makanan yang kamu makan selama lima hari ke depan. Catatlah setiap hari di dalam tabel berikut.

No.	Hari ke-...	Hari, tanggal	Pagi	Siang	Malam
<i>contoh</i>	1	Senin, 19 Agustus 2013	Roti dan susu	Nasi, sayur, tempe goreng	Mie goreng, buah

Kesimpulan:

Tahukah kamu tentang pengelompokan jenis makanan? Mengapa kita perlu memelajarinya? Ayo kita cari tahu lebih lanjut!



Tahukah Kamu?

Gizi Seimbang

Tentunya kamu masih ingat dengan gizi seimbang yang telah dipelajari di semester 1. Pada gizi seimbang, bahan makanan dibagi tiga kelompok, yaitu:

- **Sumber energi/tenaga**, misalnya padi-padian, umbi-umbian, sagu, jagung, dan sejenisnya.
- **Sumber zat pengatur**, misalnya sayur dan buah-buahan.
- **Sumber zat pembangun**, misalnya ikan, daging, ayam, telur, susu, kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti tempe, tahu, dan kacang kedelai.



Bagaimana jika setiap hari kamu hanya mengonsumsi sumber zat pembangun?



Ayo Belajar

Ikan merupakan salah satu sumber protein dan lemak hewani. Ayo kita membaca informasi tentang salah satu jenis ikan yang dihasilkan negeri kita.

Ikan Bilih

Ikan bilih adalah sumber protein, lemak, dan vitamin yang baik bagi tubuh. Ikan ini hidup dan berkembang biak di danau, tepatnya di Danau Singkarak, Sumatra Barat. Ikan ini juga menjadi sumber rezeki bagi penduduk di sekitar danau. Para pencari ikan menjual ikan ini kepada pedagang. Para pedagang menjajakan ikan bilih matang yang digoreng kering.

Awalnya, ikan-ikan ini ditangkap dengan menggunakan jaring. Saat ini tangkapan ikan bilih jauh berkurang karena penangkapannya menggunakan bahan peledak, yang berakibat merusak habitat sumber daya.

Sumber: wpi.kkp.go.id/ dan travel.kompas.com



Sumber: id.wikipedia.org

Aku bangga daerah asalku menjadi penghasil ikan yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh kita! Bagaimana dengan daerahmu?



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Dapatkah kamu menyebutkan contoh jenis makanan lainnya?

2. Jenis makanan apa saja yang dihasilkan di daerahmu?

3. Apa manfaat dari makanan tersebut?

4. Menurutmu, bagaimanakah pekerjaan penduduk di daerah-daerah tersebut? Misalnya, apa pekerjaan penduduk yang di daerahnya memiliki sapi sebagai sumber daya alam? Jawablah dalam tabel berikut!

No.	Jenis sumber daya alam	Wilayah	Mata pencaharian penduduk
1.	Kentang	Di pegunungan	Petani kentang
2.	Beras		

Menurutmu, apa hubungan antara wilayah dengan mata pencaharian manusia?



Ayo Bekerja Sama

Bentuklah kelompok yang terdiri atas 3 orang. Bekerja samalah dengan kedua orang temanmu untuk mendiskusikan tentang pengolahan suatu jenis makanan hingga dapat dikonsumsi oleh masyarakat. Perhatikan contoh berikut!

Tahukah kamu asal mula tempe, makanan tradisional Indonesia yang mengandung protein tinggi bagi tubuh?

Aku dan ibuku sukaaaaa sekali makan tempe mendoan. Apalagi jika dimakan dengan kecap. Lezzaatt!



Sumber: kaskus.co.id/



Sumber: commons.wikimedia.org/



Hmm... keripik tempe berbumbu adalah kesukaanku! Ternyata tempe itu enak ya!

Ada banyak lagi makanan olahan dari tempe yang rasanya tak kalah nikmat, misalnya tempe bacem, tempe goreng, bahkan *nugget* tempe, dan *steak* tempe.

Ternyata tempe berasal dari kacang kedelai.

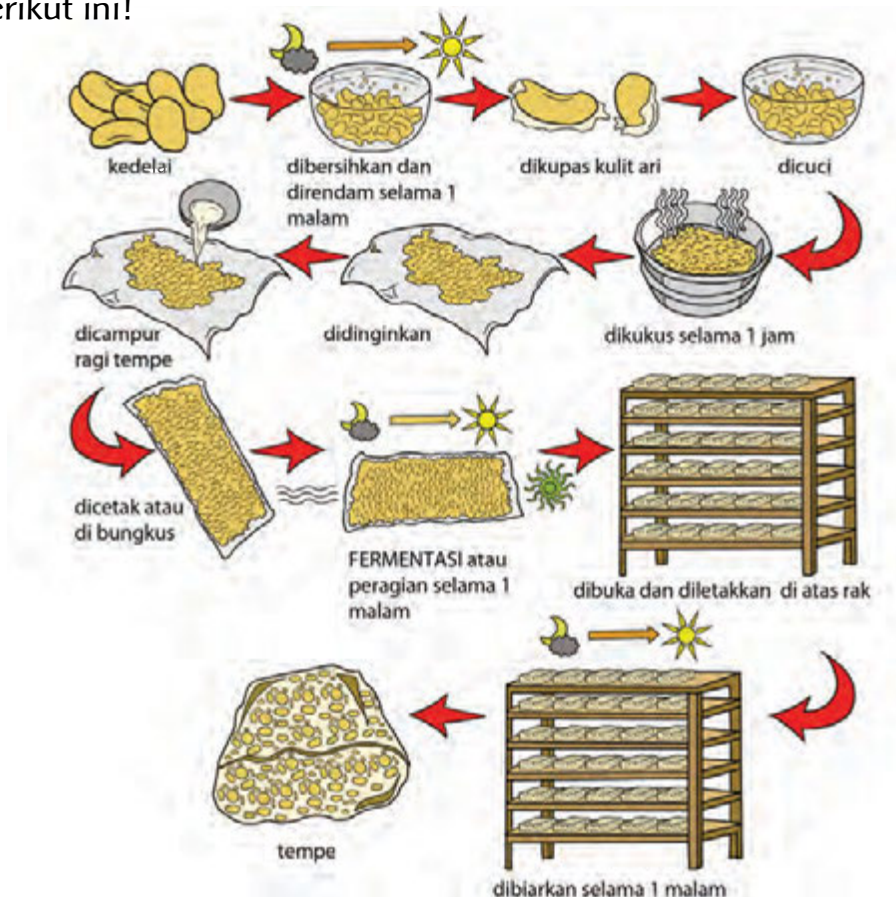


Sumber: commons.wikimedia.org/



Sumber: commons.wikimedia.org/

Menurutmu, bagaimana cara mengolah kacang kedelai menjadi tempe? Perhatikan prosesnya berikut ini!



Dari informasi tersebut, menurutmu alat teknologi apa yang digunakan dalam membuat tempe?

Apa saja yang dapat dihasilkan dari kacang kedelai?

Selain tumbuhan, misalnya kacang kedelai, hewan pun juga menjadi sumber daya alam yang sangat bermanfaat bagi masyarakat.

Bagaimana pendapatmu tentang gambar-gambar berikut?

Apa sumber daya alam yang dimanfaatkan oleh masyarakat dan apa teknologi yang digunakannya?



Sumber: commons.wikimedia.org/



Sumber: commons.wikimedia.org/



Sumber: commons.wikimedia.org/



Ayo Mencoba

Bersama kelompokmu, praktikkan cara membuat tempe!



Ayo Membuat Laporan

Dari yang telah kamu pelajari, buatlah sebuah laporan cara membuat tempe yang di dalamnya terdapat hal-hal berikut:

- bahan
- alat
- cara membuat
- hasil

Gunakan kosakata baku ketika menulis laporanmu! Lihatlah di kamus Bahasa Indonesia tentang kosakata baku tersebut!

Laporanku tentang cara membuat tempe:



Ayo Renungkan

1. Apa pengetahuan yang telah kamu dapatkan dari pembelajaran hari ini?
2. Bagaimana pendapatmu tentang teknologi yang digunakan masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya alam? Teknologi apakah yang baik menurutmu? Mengapa?
3. Bagaimana sikapmu setelah melakukan kegiatan hari ini?



Kerja Sama dengan Orang Tua

No.	Jenis sumber daya alam	Produk yang dihasilkan	Teknologi yang digunakan
1.	Sapi	Susu	Sederhana (tangan) dan modern (mesin)

Tahukah kamu tentang grafik batang? Apa manfaat dari grafik batang? Hari ini kita akan mempelajarinya lho!



Tahukah Kamu?

Data yang ditampilkan dengan jelas dapat membantu kita mempelajari suatu hal. Satu hal yang penting dalam menampilkan data ialah memilih jenis tampilan data yang akan digunakan. Ayo kita pelajari! Di bawah ini adalah data tentang makanan dan minuman kesukaan di SD Nusantara dalam bentuk tabel.

Tabel membantumu menyimpan data yang kamu kumpulkan.

Tabel Data Makanan dan Minuman Kesukaan di SD Nusantara

No.	Jenis makanan dan minuman	Jumlah siswa yang menyukainya (dengan turus)	Jumlah
1.	Roti coklat		16
2.	Keripik dalam kemasan		20
3.	Tempe		18
4.	Nasi goreng		25
5.	Buah-buahan		12
6.	Sayuran		8
7.	Susu		10
8.	Teh manis		17

Jawablah pertanyaan berikut!

1. Apa makanan yang paling disukai di SD Nusantara?
2. Berapa banyak siswa yang menyukainya?
3. Bagaimana caramu menemukan jawabannya?
4. Apakah makanan yang paling sedikit disukai di SD Nusantara?
5. Berapa banyak siswa yang tidak menyukainya?
6. Bagaimana caramu menemukan jawabannya?



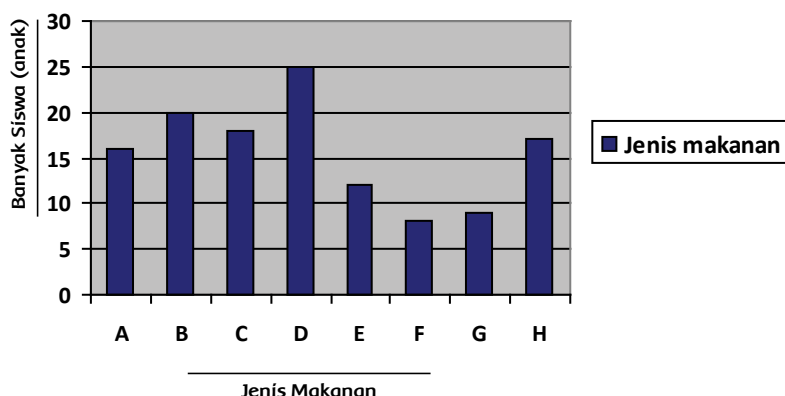
Ayo Bandingkan

Nah, sekarang lihatlah cara menampilkan data yang lain, yakni **grafik batang**.

Grafik batang adalah grafik atau gambar yang nilainya ditunjukkan oleh tingginya atau panjangnya garis atau persegi panjang.

Ayo perhatikan baik-baik!

Grafik Batang Makanan dan Minuman yang Paling Banyak Disukai di SD Nusantara



Keterangan

- A = roti coklat
- B = keripik dalam kemasan
- C = tempe
- D = nasi goreng
- E = buah-buahan
- F = sayuran
- G = susu
- H = teh manis

Coba bandingkan antara grafik batang ini dengan tabel data makanan sebelumnya. Bagaimana caramu menemukan makanan dan minuman yang paling banyak disukai di SD Nusantara pada grafik batang?

Bagaimana caramu menemukan makanan dan minuman yang paling sedikit disukai di SD Nusantara pada grafik batang?

Menurutmu, data manakah yang lebih mudah dibaca? Tabel atau grafik?

Mengapa?








Ayo Berlatih

Sekarang, ayo berlatih membuat grafik batang. Coba lihat tabel data di bawah ini!

Tabel Data Buah-buahan yang Disukai di Kelas IV (Jumlah Siswa: 32)

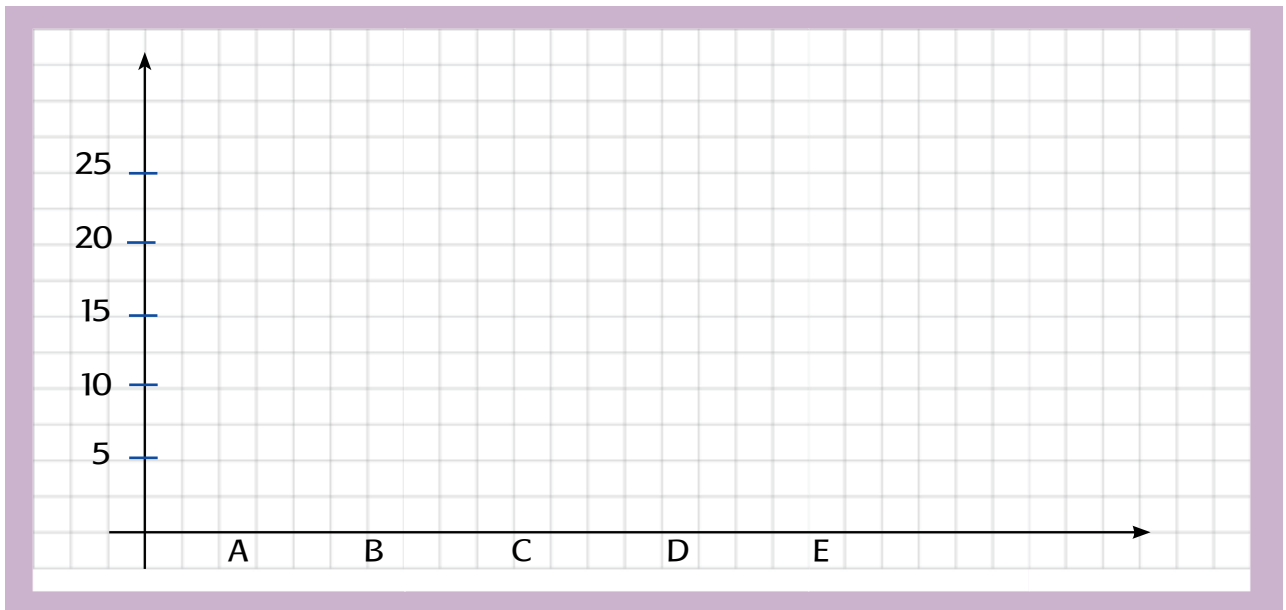
***Setiap siswa hanya boleh memilih 1 jenis buah**

No.	Buah-Buahan	Jumlah siswa yang menyukainya
1.	Pisang 	13
2.	Jeruk 	9
3.	Jambu air 	3
4.	Semangka 	7
5.	Pepaya 	2

Buah kesukaanku adalah jeruk. Aku suka rasa asam manisnya. Bagaimana denganmu?



Buatlah grafik batang dari data tadi pada bagan berikut. Kamu dapat mewarnai setiap batang dengan warna yang berbeda menggunakan pensil warna. Beri keterangan sesuai data yang ada.



Komunikasikan grafik batang yang kamu buat kepada seorang temanmu.

Bandingkan hasil grafik batangmu dengan temanmu. Apa yang dapat kamu pelajari dari grafik batang?



Ayo Belajar

Perhatikan cerita berikut ini!

Suatu hari Lani, Udin, Siti, Dayu, Edo, dan Beni diberi tugas oleh guru mereka untuk membeli buah-buahan, masing-masing sebanyak 3 buah. Lani membeli 3 buah pisang ambon, Udin membeli 3 buah alpukat, Siti membeli 3 buah manggis, Dayu membeli 3 buah nanas, Edo membeli 3 buah pepaya, dan Beni membeli 3 buah jambu biji.

Mereka diminta mengukur berat buah-buahan yang mereka beli.



Menurutmu, kira-kira buah-buahan siapa yang paling ringan? _____

Mengapa? _____

Kira-kira buah-buahan siapa yang paling berat? _____

Mengapa? _____

Ayo kita buktikan!

Kamu perlu mengetahui bahwa timbangan ada beberapa macam. Nah, salah satunya adalah timbangan elektrik/digital. Timbangan ini bekerja dengan tenaga listrik dan menampilkan angka ukuran pada layarnya.



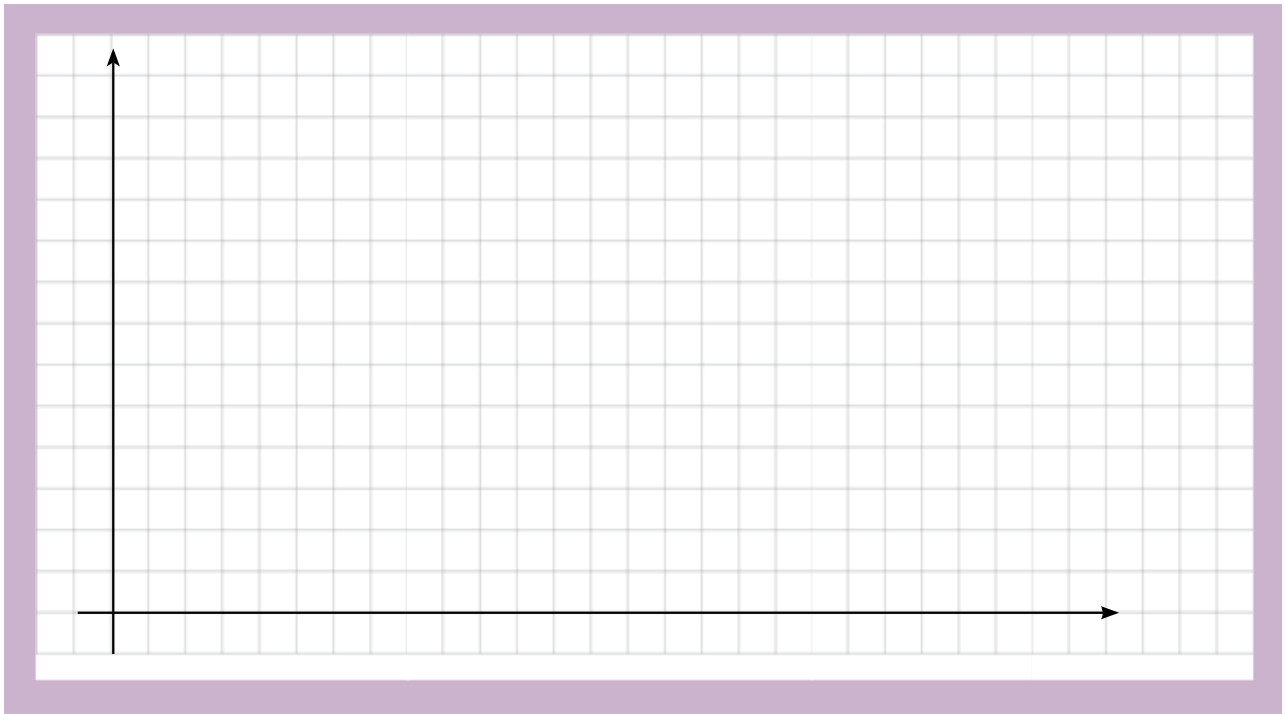
Timbangan elektrik/digital
Sumber: grosirunik.web.id

Ternyata setelah buah-buahan itu diukur beratnya menggunakan timbangan elektrik/digital, terlihat data berikut ini. Perhatikan tabelnya, lalu bulatkan bilangannya ya. Tentunya kamu masih ingat cara membulatkan bilangan, bukan?

Tabel data pengukuran berat buah-buahan

No.	Nama	Buah	Berat	Pembulatan (ke ratusan terdekat)
1.	Lani	pisang ambon	706 gram	
2.	Udin	avokad	528 gram	
3.	Siti	manggis	333 gram	
4.	Dayu	nanas	819 gram	
5.	Edo	pepaya	1004 gram	
6.	Beni	jambu biji	388 gram	

Cobalah membuat grafik batang berdasarkan data pembulatangannya. Gunakan penggaris agar grafikmu rapi.



Ayo Mencoba

Kini saatnya kamu mencoba sendiri proses mengumpulkan data, menyajikannya dalam bentuk grafik batang, dan membuat laporannya. Syaratnya, data yang kamu cari harus berkaitan dengan makanan sehat dan bergizi.

Kamu dapat membentuk kelompok yang terdiri atas 3 siswa. Menurutmu, apa saja yang harus kamu lakukan untuk mengerjakan tugas ini? Coba diskusikan bersama!

Lakukanlah langkah-langkah berikut untuk membantumu!

- Tentukan informasi yang kamu ingin ketahui!
- Carilah informasi tersebut dengan menentukan suatu cara!
- Buatlah tabel datanya!
- Sajikan dalam bentuk grafik batang!
- Buatlah laporan tertulis dari proses ini dengan menggunakan kosakata baku.
- Menurutmu, apakah kamu merasa puas dengan hasil pekerjaanmu? Mengapa? Ceritakan kepada seorang temanmu!



Ayo Berkreasi

Jenis makanan yang ada di sekitar kita salah satunya adalah jenis biji-bijian. Apa saja jenis biji-bijian yang kamu ketahui? Coba sebutkan 3 contoh biji-bijian yang kamu ketahui!!

Ternyata, biji-bijian dapat juga dibuat menjadi sebuah karya yang cantik untuk pelengkap busana kita. Kira-kira benda apa yang dapat memperindah busana yang kita pakai?

Kali ini kamu akan mempraktikkan cara membuat kalung yang menggunakan biji-bijian. Menurutmu, biji-biji apa saja yang dapat digunakan?

Bahan-bahan yang dibutuhkan:

- Minimal 2 jenis biji-bijian (beras, jagung, kacang hijau, ketan hitam, dan sejenisnya)
- Secarik kertas dan pensil
- Kain bekas
- Lem
- Benang rajut atau benang lainnya untuk dijadikan kalung (panjangnya disesuaikan dengan kebutuhan)

Alat yang dibutuhkan:

- Gunting yang berujung tumpul
- Pensil

Cara membuat:

1. Buatlah gambar yang kamu sukai, misalnya gambar bunga, daun, kupu-kupu atau lainnya di secarik kertas dengan menggunakan pensil. Buatlah pola yang sama pada kain, namun lebihkan sedikit kain di bagian atas!
2. Buatlah rancangan kolase sederhana, yakni peletakan masing-masing biji-bijian berdasarkan pola tersebut!
3. Tempelkan biji-bijian tersebut di kertas tadi dengan lem. Lakukan dengan rapi dan memenuhi kertas!
4. Rekatkan kertas kolase tadi di atas kain!
5. Lubangi sedikit bagian dari kain di bagian atas agar dapat dimasukkan benang!
6. Masukkan benang ke dalam lubang di bagian atas kain. Ikat ujung-ujungnya!
7. Kalung siap digunakan.

Contoh pola dan kolase:



Sumber: woelandarihanafi.blogspot.com

Nah, ceritakan kepada seorang temanmu tentang hasil karya yang baru saja kamu buat.

Kamu dapat menceritakan apakah hasil karyamu sudah memuaskan atau belum, beserta alasannya. Ceritakan pula hal-hal yang dapat kamu tingkatkan atau perbaiki dari kegiatan ini.



Ayo Renungkan

- Menurutmu, data apa saja yang dapat kamu cari?
- Apakah grafik batang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari? Mengapa?
- Apa sikap yang dapat kamu praktikkan setelah melakukan kegiatan hari ini?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Buatlah sebuah grafik batang bersama orang tuamu tentang makanan yang paling disukai di rumah. Buatlah kesimpulan dari informasi yang kamu dapatkan.

Judul: _____

Kesimpulan: _____

Pembelajaran 4

Berapakah berat dan tinggi badanmu?
Kamu perlu mengukur keduanya *Iho!*
Mengapa? Kita akan mengetahui
alasanannya dalam pembelajaran hari ini.

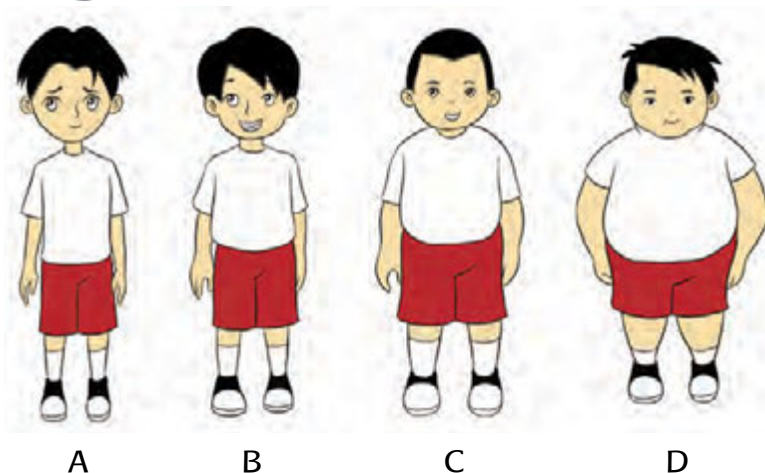


Tahukah Kamu?

Berat badan dan tinggi badan kita dapat menunjukkan apakah kita mengalami kekurangan atau kelebihan lemak, serta kemungkinan resiko penyakit yang kita alami di kemudian hari. Oleh karena itu, makanan sehat dan bergizi berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh kita. Kamu berhak memilih makanan sehat dan olahraga yang kamu sukai.



Ayo Amati



Ayo amati gambar di samping!

Tuliskan hal-hal yang kamu pikirkan tentang masing-masing anak pada gambar di samping. Tuangkan pada peta pikiran berikut!

A



B



Empty rectangular box for notes related to child A.

Empty rectangular box for notes related to child B.

Three horizontal lines for notes related to child A.

Three horizontal lines for notes related to child B.



Three horizontal lines for notes related to child C.

Three horizontal lines for notes related to child D.

C



D



Empty rectangular box for notes related to child C.

Empty rectangular box for notes related to child D.



Ayo Bertanya

Bersama seorang temanmu, buatlah paling sedikit 5 pertanyaan berdasarkan kondisi tubuh dan kesehatan keempat anak tersebut! Tuliskan pertanyaanmu di bawah ini!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Ayo Belajar

Kita perlu tahu apakah seseorang itu kurus, menderita kurang gizi, normal atau gemuk. Untuk mengetahuinya, kita membutuhkan suatu pengukuran. Salah satunya adalah pengukuran berat badan ideal.

Perhatikan rumusnya:

$$\text{Berat badan ideal} = (\text{TB} - 100) - [10\% \times (\text{TB} - 100)]$$

Keterangan:

TB: tinggi badan



Ayo Cari Tahu

Ayo cari tahu cara menghitung berat badan ideal. Perhatikan contoh berikut:

Berat badanku = 30 kg
Tinggi badanku = 130 cm



Berat badan ideal

$$\begin{aligned} &= (\text{TB} - 100) - [10\% \times (\text{TB} - 100)] \\ &= (130 - 100) - [10\% \times (130 - 100)] \\ &= (30) - [10\% \times 30] \\ &= 30 - 3 \\ &= 27 \end{aligned}$$

Berat badan ideal Udin = 27 kg

Perlu kamu ketahui juga bahwa batas yang diperbolehkan adalah kurang lebih 10%. Pada contoh Udin, 10% dari 27 kg adalah sebagai berikut:

$$\frac{10}{100} \times 27 = \frac{1 \times 27}{10} = 2,7$$

Batas bawah: $27 - 2,7 = 24,3$

Batas atas : $27 + 2,7 = 29,7$

Berdasarkan penghitungan di samping, maka batas berat badan ideal Udin adalah antara 24,3 hingga 29,7.

Berat badan Udin adalah 30 kg, sehingga Udin sedikit melebihi batas atas berat badan idealnya. Udin dikatakan gemuk atau kegemukan.

Bila kurang dari batas bawah, dikatakan kurus atau kekurusan.



Ayo Berlatih

Siapkan timbangan badan dan pengukur tinggi badan. Hitunglah berat badan dan tinggi badanmu, kemudian hitunglah berat badan idealmu.

Siswa Perempuan

No.	Nama	Berat badan ideal	Pembulatan berat badan ideal (ke satuan terdekat)

Siswa Laki-laki

No.	Nama	Berat badan ideal	Pembulatan berat badan ideal (ke satuan terdekat)

*Contoh pembulatan ke satuan terdekat:

Berat ideal= 35,2. Bilangan 35,2 dibulatkan ke satuan terdekat menjadi 35.

Berat ideal= 38,7. Bilangan 38,7 dibulatkan ke satuan terdekat menjadi 39.

Olah data yang telah kamu dapatkan ke dalam tabel berikut.

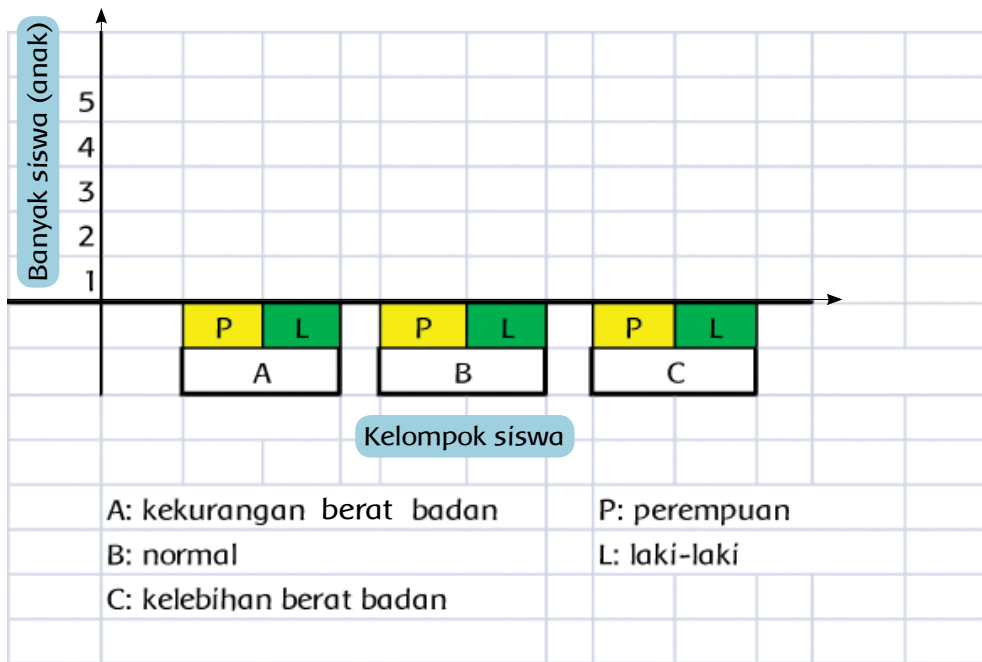
Kriteria	Banyak siswa dengan berat badan di bawah batas bawah (kurus)	Banyak siswa dengan berat badan normal (ideal)	Banyak siswa dengan berat badan di atas batas atas (gemuk)
	A	B	C
Laki-laki			
Perempuan			

Tuangkan data tersebut ke dalam grafik batang ganda berikut ini.

Grafik batang ganda

Grafik batang ganda digunakan untuk:

- menampilkan lebih dari 1 jenis informasi
- membandingkan dua kelompok data



*Gunakan warna kuning untuk membuat grafik batang siswa perempuan.

*Gunakan warna hijau untuk membuat grafik batang siswa laki-laki.

*Warna hijau dan kuning dapat diganti dengan warna-warna lainnya.



Temukan Jawabannya

Jawablah pertanyaan berikut!

1. Berapa banyak siswa perempuan/laki-laki dengan golongan berat badan kurang?

2. Berapa banyak siswa perempuan/laki-laki dengan golongan berat badan normal?

3. Berapa banyak siswa perempuan/laki-laki dengan golongan berat badan lebih?

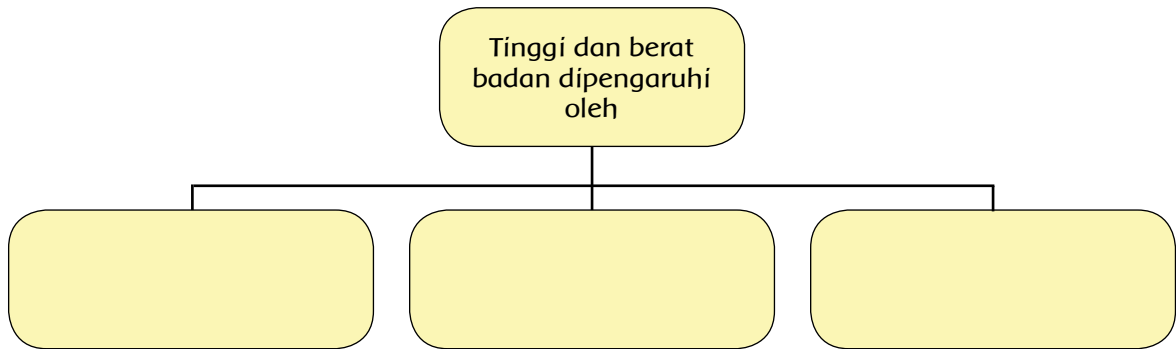
4. Golongan manakah yang tertinggi jumlahnya? _____
5. Siapakah yang memiliki berat badan normal terbanyak? Laki-laki atau perempuan?
_____ Berapa banyaknya? _____

Buatlah 2 pertanyaan terkait grafik di atas, kemudian jawablah.

1. _____
2. _____

Kesimpulan apa yang dapat kamu temukan dari adanya grafik batang ganda yang kamu buat?

Hal-hal apa saja yang dapat mempengaruhi tinggi dan berat badan seseorang?
Sebutkan 3 hal!



Mengapa kita perlu menjaga tinggi dan berat badan ideal?

Bayangkan jika kamu bertubuh gemuk dan harus berlari, apa yang kira-kira terjadi? Bayangkan pula jika kamu bertubuh sangat kurus, apakah itu sehat? Mengapa?

Diskusikan dengan teman di dalam kelompokmu tentang alasan kita harus menjaga tinggi dan berat badan ideal. Tuliskan jawabanmu berikut ini!

Tuliskan 3 hakmu dalam menjaga kesehatan tubuh.

1. Hak untuk mendapatkan makanan.
2. _____
3. _____

Tuliskan 3 kewajibanmu dalam menjaga kesehatan tubuh.

1. _____
2. _____
3. _____



Ayo Temukan

Perhatikan beberapa jenis makanan berikut. Makanan mana saja yang harus kamu pilih untuk menjaga kesehatan tubuhmu? Tuliskan alasanmu mengapa kamu memilih dan tidak memilih makanan tersebut!



Alasanku memilih dan tidak memilih makanan/minuman tersebut:

(coret yang tidak perlu)



Aku memilihnya/tidak memilihnya karena _____



Aku memilihnya/tidak memilihnya karena _____



Aku memilihnya/tidak memilihnya karena _____



Ayo Lakukan

Salah satu cara untuk menjaga berat badan agar tetap normal atau ideal adalah dengan berolahraga. Contoh kegiatan olahraga yang dapat kamu lakukan adalah lomba lari meloncati teman yang membungkuk, gerobak dorong, dan *push up*. Hari ini kamu akan mempraktikkannya. Lakukan sesuai perintah gurumu ya! Kamu juga dapat melakukan kegiatan-kegiatan ini dengan berlomba bersama teman-temanmu!



Ayo Renungkan



- Mengapa kamu perlu mengetahui tentang berat badan ideal?
- Apa yang dapat kamu lakukan setelah mengetahui berat badan idealmu dan teman-teman di kelasmu?
- Apa sikap yang kamu pelajari dalam kegiatan olahraga hari ini?
- Apa yang terjadi seorang anak tingginya bertambah tetapi beratnya tidak?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Ajaklah orang tuamu bermain sambil berolahraga untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, misalnya dengan bermain gerobak dorong.

Buah-buahan apa yang paling kamu sukai? Mengapa kamu menyukainya? Kali ini kita akan bersama-sama makan buah-buahan.



Tahukah Kamu?

Indonesia terdiri atas wilayah yang luas, terbentang dari Sabang sampai Merauke. Banyak sekali hasil tanaman yang dihasilkan untuk masyarakatnya. Berbagai macam buah-buahan yang sehat dan bergizi dapat tumbuh di negeri kita yang subur ini.

Cobalah berpasangan dengan seorang temanmu. Bergantianlah menyebutkan buah-buahan yang kalian ketahui sebanyak-banyaknya.

Buah-buahan apa saja yang dapat kamu sebutkan?

Buah-buahan apa saja yang berasal dari daerahmu?

Nah, kali ini, kita akan mengenal lagu tentang buah-buahan. Tahukah kamu tentang lagu *Pepaya Mangga Pisang Jambu*? Yuk kita bernyanyi bersama! Perhatikan panjang pendek dan tinggi rendahnya nada ya.



Ayo Mencoba

Kini waktunya mencoba menyanyikan lagu ini dengan gerakan tanganmu. Berlatihlah membedakan panjang-pendek dan tinggi-rendahnya nada dengan menggunakan gerakan tanganmu.

Lakukan secara berpasangan dengan saling menilai. Berikan bukumu kepada pasanganmu, kemudian biarkan ia menggunakan tabel berikut untuk menilaimu.

Pepaya Mangga Pisang Jambu

Pencipta: N.N

5̣ 5̣ | 5̣ . 5̣ 1 1 3 3 | 2 . .
 Pepa- ya mang-ga pi-sang jam- bu
 Pepa- ya bu-ah yang-bergu- na

5̣ 5̣ | 5̣ . 5̣ 2 2 4 4 | 3 . .
 Diba- wa da- ri Pa- sar Ming-gu
 Bentuk-nya sangat se- der-ha- na

1 1 | 1 . 1 4 4 6 6 | 5 . .
 Disa- na ba-nyak penju- al- nya
 Rasa- nya ma-nis ti- dak ka- lah

2 2 | 2 . 4 3 3 2 2 | 1 . . ||
 Di ko- ta ba-nyak pembeli- nya
 Membi-kin ba-dan se- hat se- gar

Reff:

01 | 6. 4 0 5 6 7 6 | 5. 3 0 4
 Pe- pa-ya je-ruk jambu rambu- tan

5 6 5 | 4. 2 03 4 3 4 | 5 . .
 Du-ren du- ku dan la- in la- in- nya

01 | 6. 4 0 5 6 7 6 | 5. 3 0 4
 Ma- ri-lah mari kawan- kawan se-

5 6 5 | 4. 2 03 4 3 2 | 1 . .
 mu-a Mem- be-li buah buah- an

Sumber: lyricnusantara.blogspot.com

Berilah tanda centang (✓) pada bagian yang sesuai.

No.	Kriteria	Ya	Tidak
1.	Menyanyikan lagu dengan nada yang benar sesuai not angka yang ada		
2.	Membedakan panjang-pendek nada dengan menggunakan gerakan tangan		
3.	Membedakan tinggi-rendah nada dengan menggunakan gerakan tangan		
Penilai:			
Komentar dari penilai:			

Buah apakah yang paling kamu sukai di antara pepaya, mangga, pisang, dan jambu? Mengapa?

Jangan lupa selalu menyantap buah-buahan ya, karena buah-buahan adalah makanan sehat dan bergizi yang baik untuk tubuhmu.



Ayo Berkreasi

Jika tadi kamu telah berlatih menyanyikan lagu tentang buah-buahan, kini saatnya berkreasi membuat minuman sehat dari buah. Kira-kira, minuman apa yang membuatmu berselera namun tetap menyehatkan?

Ayo kita coba membuat teh lemon!

Teh Lemon

Bahan:

1. 1 gelas air teh hangat atau dingin
2. 2 sendok teh gula pasir
3. 1 buah jeruk lemon (*jika tidak ada lemon, jeruk nipis dapat menjadi penggantinya)

Alat:

1. 1 buah gelas
2. 1 buah sendok teh
3. 1 buah pisau (sebaiknya guru yang menggunakan)

Cara membuat:

1. Siapkan 1 gelas air teh yang sudah diseduh dengan air putih hangat atau dingin.
2. Masukkan 2 sendok teh gula pasir ke dalam gelas, lalu aduk hingga gula larut.
3. Buat 1 irisan jeruk lemon dengan pisau. Iris sedikit bagian tengah ke pinggir lemon agar dapat diletakkan di bibir gelas sebagai hiasan atau untuk dimasukkan ke dalam teh.
4. Peras sedikit jeruk lemon yang belum diiris ke dalam teh.
5. Aduk agar air perasan jeruk lemon menyatu dengan teh.
6. Teh lemon siap dinikmati.
7. Letakkan irisan lemon di bibir gelas sebagai hiasan.



Jeruk lemon

Sumber: gudangmasakan.blogspot.com



Es teh lemon

Sumber: recipes.wikia.com



Teh lemon hangat

Sumber: 123rf.com



Ayo Ceritakan

Buatlah kelompok yang terdiri atas 3 orang. Ceritakan kembali kepada kelompokmu tentang bahan, alat, dan cara membuat teh lemon secara lisan dengan menggunakan kosakata baku. Katakan pada teman-temanmu bahwa mereka dapat mengomentari caramu bercerita setelah selesai.



Ayo Menulis

Tentunya kamu juga memiliki resep makanan atau minuman yang dapat diketahui teman-temanmu. Amati ibumu menyiapkan makanan atau minuman. Catat resepnya. Bagaimana jika kamu menyampaikannya sekarang? Lakukan secara tertulis dengan memilah dan memilih kosakata baku dalam tulisanmu.

Nama makanan/minuman:

Bahan:

Alat:

Cara membuat:

Gambar:

Tunjukkan tulisanmu kepada 3 orang temanmu. Kalian dapat saling berbagi resep dan informasi tentang makanan atau minuman yang kalian tulis.



Ayo Amati

Perhatikan gambar berikut!

Ayo kita pelajari lebih lanjut tentang jeruk.

Buah jeruk dinikmati karena rasanya yang segar. Jeruk menjadi buah favorit untuk melepas dahaga dan juga sebagai buah pencuci mulut.

Buah jeruk dapat diolah menjadi minuman atau makanan, menjadi obat, dan dapat menurunkan demam. Buah jeruk kaya kandungan vitamin C. Kulitnya dapat dipakai campuran sabun pencuci piring dan menghilangkan bau amis.

Jeruk yang ada di Indonesia bermacam-macam. Ada jeruk nipis, jeruk limau, jeruk besar, dan ada juga jeruk jeruk keprok serta jeruk lemon.

Beberapa daerah di Indonesia menjadi pusat penghasil jeruk, yaitu Garut (Jawa Barat), Tawangmangu (Jawa Tengah), Batu (Jawa Timur), Tejakula (Bali), Selayar (Sulawesi Selatan), Pontianak (Kalimantan Barat) dan Medan (Sumatra Utara).



Jeruk nipis

Sumber: bagi.me

Jeruk dapat ditanam di dataran rendah maupun tinggi, tergantung pada jenis jeruk yang akan dibudidayakan. Satu hal yang penting, jeruk hanya dapat tumbuh di tempat yang selalu terkena sinar matahari. Teknologi atau peralatan yang digunakan para petani jeruk ini pada umumnya adalah cangkul, alat untuk menyemprot obat, dan gunting pangkas.

Setelah dipanen, jeruk harus dicuci dengan air bersih, dilap, kemudian dikemas. Pengemasan ini bertujuan agar jeruk terlindung dari luka, untuk mempertahankan mutu, dan untuk menarik perhatian konsumen. Jika akan dikirim ke suatu tempat, jeruk biasanya dimasukkan ke dalam karung, keranjang bambu, atau peti kayu. Jeruk pun siap dijual dan dikonsumsi masyarakat.



Tanaman jeruk di Batu, Jawa Timur

Sumber: kprcitrus.wordpress.com



Jeruk limau

Sumber: menu-sehat-hemat.blogspot.com



Jeruk besar (jeruk bali)

Sumber: jruxkuning.blogspot.com

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Menurutmu, apa saja pekerjaan penduduk yang tinggal di dataran tempat jeruk tumbuh? Sebutkan minimal 4 pekerjaan yang kamu ketahui!

2. Teknologi apa yang digunakan petani jeruk dalam teks tadi?

3. Apa saja yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat dari jeruk?



Ayo Diskusikan

Perhatikan gambar-gambar berikut!



Kebun teh di Puncak, Jawa Barat

Sumber: bandung.panduanwisata.com



Sumber: caramenanam.com, viva.co.id



Bayam

Diskusikan dengan teman sekelompok yang terdiri atas 3 orang! Pilih 1 gambar di atas, kemudian jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut!

1. Apa saja yang dapat dihasilkan dari sumber daya alam di atas?
2. Teknologi atau alat apa yang digunakan pada proses produksinya?
3. Apa saja manfaat sumber daya alam tersebut bagi masyarakat di sekitar?
4. Bagaimanakah hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat pada gambar-gambar di atas?



Ayo Membuat Laporan

Secara individu, buatlah laporan tertulis tentang pemanfaatan sumber daya alam di wilayahmu oleh masyarakat. Isi laporan harus berisi tentang:

- Jenis sumber daya alam yang dimanfaatkan (dikonsumsi atau digunakan masyarakat sebagai makanan)
- Bagaimana pemanfaatannya (apa saja yang dimanfaatkan dan apa produknya)



Ayo Renungkan

- Hal-hal baik apa saja yang dapat kamu praktikkan dari pembelajaran hari ini?
- Bagaimana sikapmu apabila ada pemanfaatan sumber daya alam yang dilakukan secara berlebihan?



Kerja Sama dengan Orang Tua

- Dengan berdiskusi bersama orang tua, cari informasi tentang sumber daya alam hewan yang bermanfaat bagi masyarakat di daerahmu.
- Tentukan cara-cara yang dapat dilakukan untuk mendapatkan informasi, misalnya:
 - Melakukan wawancara dengan orang lain (orang tua, tetangga, atau lainnya)
 - Mencari informasi dari koran, majalah, atau media tulis lainnya
 - Mencari informasi dari internet (jika memungkinkan)
- Informasi yang kamu cari harus mencakup:
 1. Nama daerah dan kondisi geografisnya
 2. Jenis hewan yang dapat memberi manfaat
 3. Manfaat yang diberikan
 4. Mata pencaharian masyarakat di daerah tersebut
 5. Sumber informasi
- Gunakan kertas lain untuk mencatat informasi.



Sumber daya alam tidak hanya tumbuhan, tetapi ada hewan juga. Menurutmu, sumber daya alam hewan apa saja yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat?



Tahukah Kamu?

Selain tanaman, hewan juga menjadi sumber daya alam yang sangat bermanfaat bagi manusia. Apa saja ya sumber daya alam yang bermanfaat itu? Siti pernah mendengar informasi dari pamannya tentang udang windu. Pernahkah kamu mendengar tentang udang windu?



Udang windu
Sumber: iptek.net.id

Udang windu memiliki ciri istimewa pada badan, yaitu terdapat 2 garis ungu hitam pada masing-masing ruas. Warna tersebut jelas sekali pada udang yang masih hidup.

Udang merupakan salah satu bahan makanan sumber protein hewani bermutu tinggi. Udang mengandung vitamin A dan vitamin B1. Kandungan mineral penting dalam udang adalah zat kapur dan fosfor.



Kerupuk udang
Sumber: commons.wikimedia.org



Terasi udang
Sumber: Cirebonan.org

Udang dapat diolah dengan beberapa cara, di antaranya udang beku, kering, kaleng, dan kerupuk.

Udang yang sudah diolah pun masih memiliki manfaat. Limbah pengolahan udang yang berupa jengger (daging di pangkal kepala) dapat digunakan untuk membuat pasta udang. Limbah yang berupa kepala dan kaki udang dapat dibuat tepung udang. Tepung udang sumber kolesterol bagi pakan udang budidaya.

Ternyata hewan kecil yang satu ini banyak manfaatnya ya.

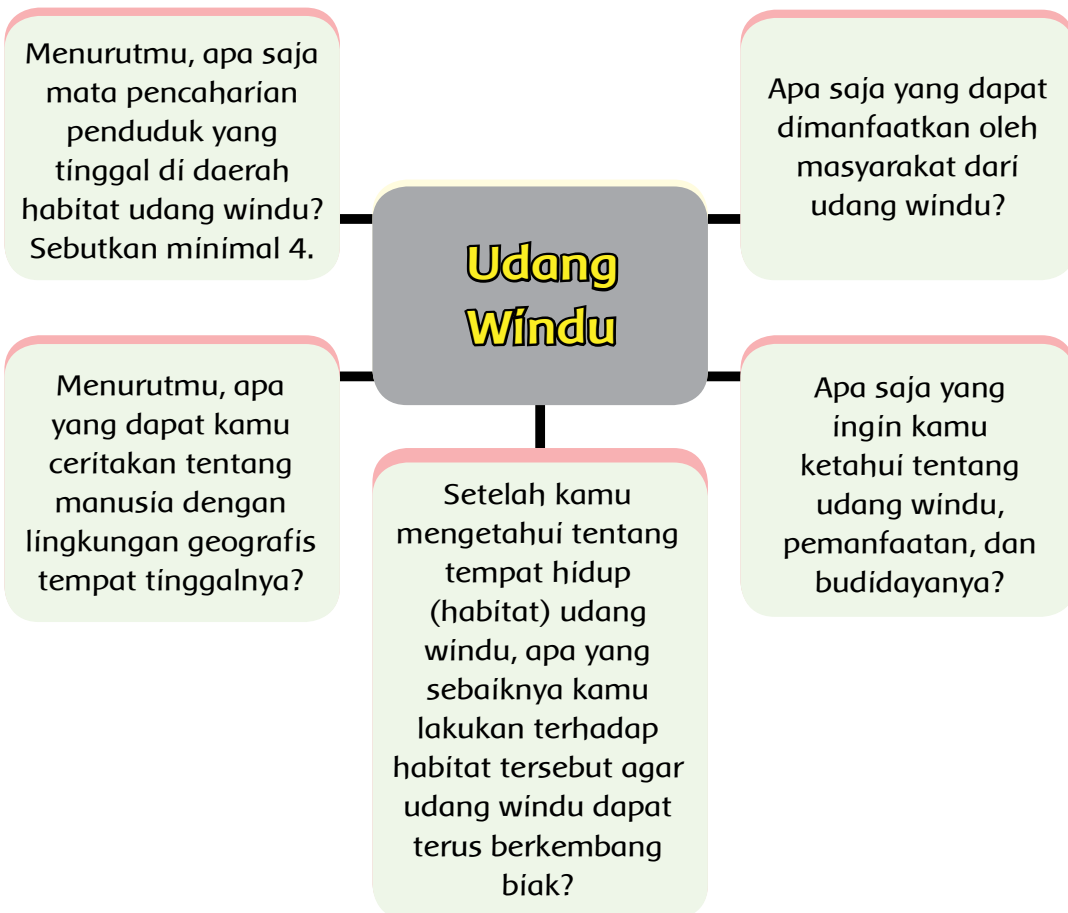


Chitosan yang terdapat dalam kepala udang dapat dimanfaatkan dalam industri kain, karena tahan api dan dapat menambah kekuatan zat pewarna dengan sifatnya yang tidak mudah larut dalam air.

Lokasi yang cocok untuk tambak udang adalah pada daerah sepanjang pantai. Tambak adalah lahan sepanjang pantai yang dipergunakan untuk pemeliharaan ikan, udang, dan binatang air lainnya.

Sumber: iptek.net.id

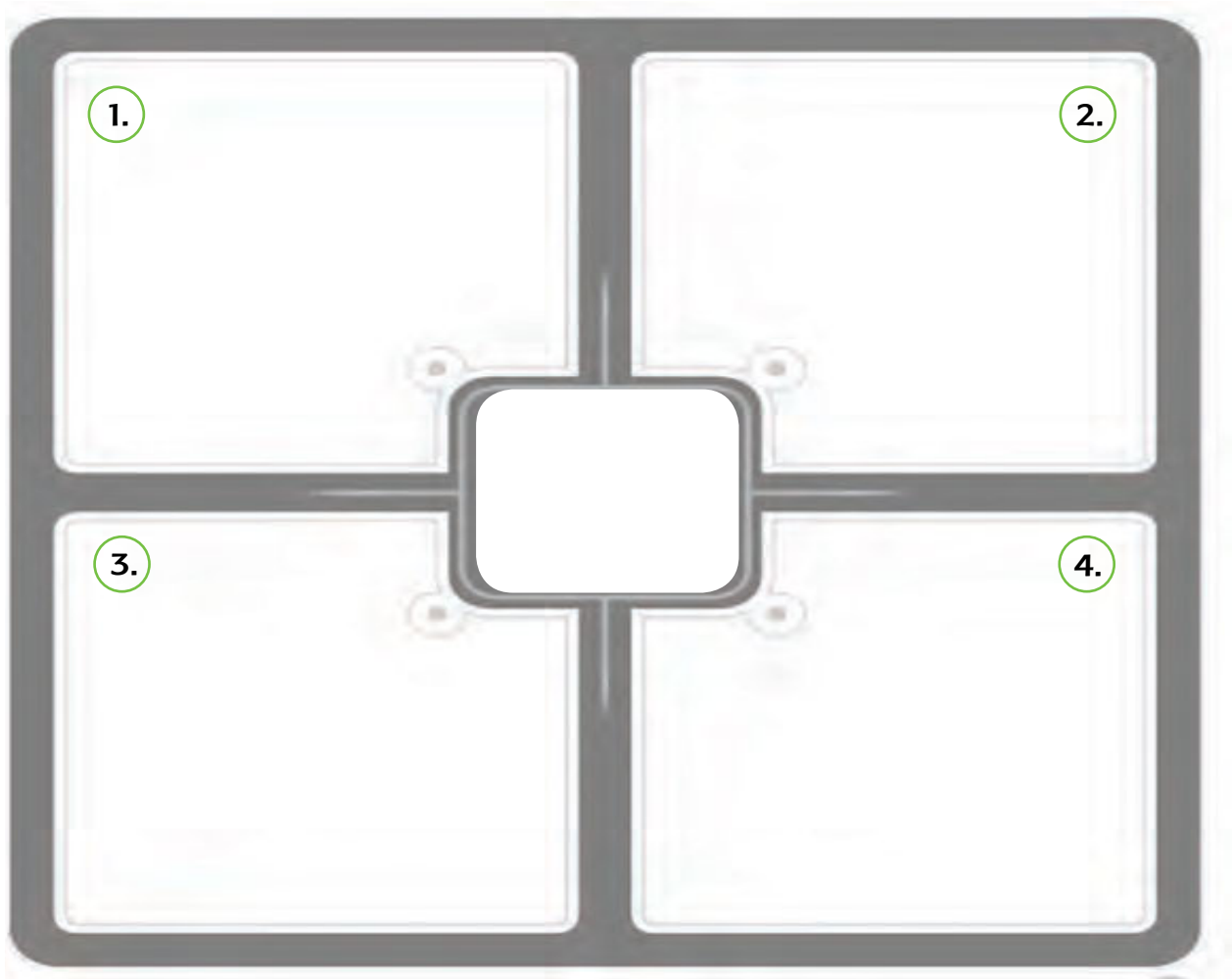
Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut.



Ayo Cari Tahu

Bagaimana dengan sumber daya alam hewan di daerahmu? Hewan apa yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat? Ayo cari tahu!

Gunakan bagan berikut ini untuk membantumu mencatat informasi.



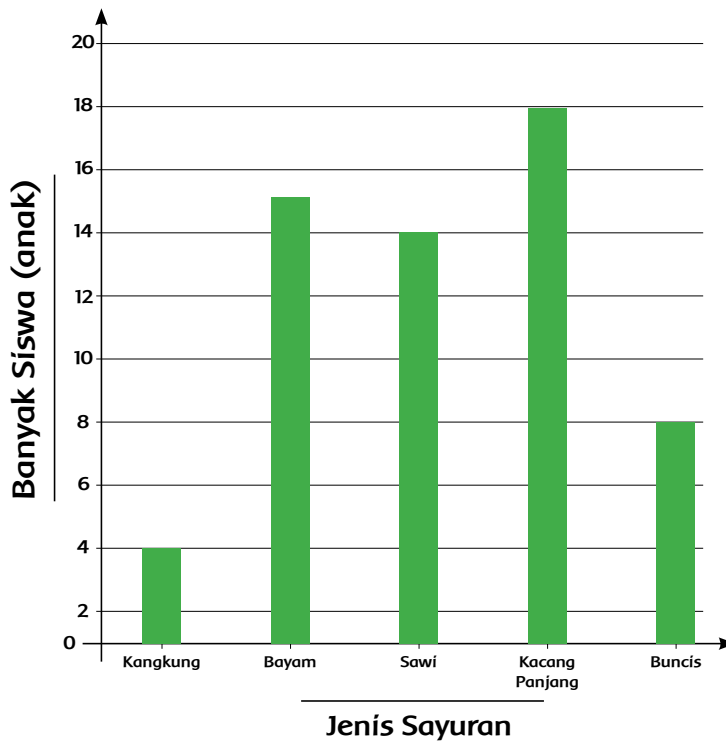
Ayo Ceritakan

Sampaikan informasi tadi dalam bentuk laporan lisan. Presentasikan dalam kelompok kecil yang terdiri atas 3 siswa. Presentasimu harus berisi keempat informasi tadi ya.

Evaluasi

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan tepat!

1. Sebutkan 5 jenis makanan yang sehat dan bergizi beserta contohnya!
2. Tuliskan 5 hal yang kamu ketahui tentang wortel!
3. Tuliskan 3 hal yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuhmu!
4. Perhatikan grafik batang tentang sayuran yang paling banyak dikonsumsi di SD Nusantara 01 berikut!



- Sayuran apakah yang paling banyak konsumsi? _____
- Berapa banyak siswa yang mengonsumsinya? _____

Buatlah 3 pertanyaan berikut jawabannya yang berkaitan dengan grafik batang tersebut!

- _____

Jawab: _____
- _____

Jawab: _____
- _____

Jawab: _____

5. Apa saja data yang dapat ditampilkan dalam grafik batang? Berikan 3 contohnya!

- _____
- _____

6. Tuliskan 3 sumber daya alam dari jenis tumbuhan yang memberi manfaat bagi masyarakat beserta kegunaannya.

No.	Tumbuhan	Kegunaan

7. Tuliskan 3 sumber daya alam dari jenis hewan yang memberi manfaat bagi masyarakat beserta kegunaannya.

No.	Hewan	Kegunaan

8. Isilah tabel berikut dengan kondisi geografis suatu daerah, sumber daya alam yang dihasilkan, dan mata pencaharian penduduknya.

No.	Nama daerah	Kondisi geografis	Sumber daya alam yang dihasilkan	Mata pencaharian penduduk

9. Bagaimanakah pengaruh kondisi geografis suatu wilayah dengan manusia (mata pencahariannya)?



Ayo Renungkan

- Manfaat apa yang kamu dapatkan dari pembelajaran hari ini?
- Bagaimana sikapmu terhadap sumber daya alam yang ada di lingkunganmu?
- Apakah sikap belajarmu minggu ini sudah menunjukkan sikap belajar yang baik? Hal apa yang perlu diperbaiki?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Diskusikan dengan orang tuamu tentang cara menjaga kesehatan tubuh, mulai dari makanan yang dikonsumsi serta kebiasaan-kebiasaan sehari-hari yang dibutuhkan untuk kesehatan. Kamu juga dapat membuat agenda kegiatan olahraga maupun waktu tidur yang cukup.



Tahukah kamu bahwa susu adalah minuman sehat dan bergizi?



1.bp.blogspot.com/

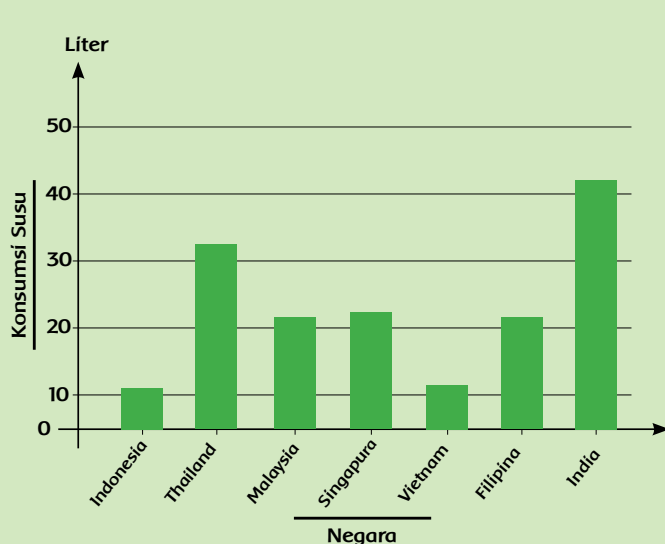


Tahukah Kamu?

Dayu sedang berada di sebuah peternakan sapi. Tahukah kamu bahwa sapi menghasilkan minuman yang sehat dan bergizi? Sayangnya, tidak semua anak Indonesia bisa minum susu.

Perhatikan grafik batang berikut. Masukkan data tersebut ke dalam tabel yang tersedia, kemudian bulatkanlah!

Data Grafik Batang dan Data Tabel
Konsumsi Susu Beberapa Negara di Asia



Negara	Konsumsi susu (liter)	Pembulatan
India		
Thailand		
Singapura		
Malaysia		
Filipina		
Vietnam		
Indonesia		

Apa yang bisa kamu simpulkan dari data di atas?

Mengapa Indonesia merupakan negara yang paling rendah dalam mengonsumsi susu? Diskusikan bersama dengan temanmu!



Ayo Berlatih

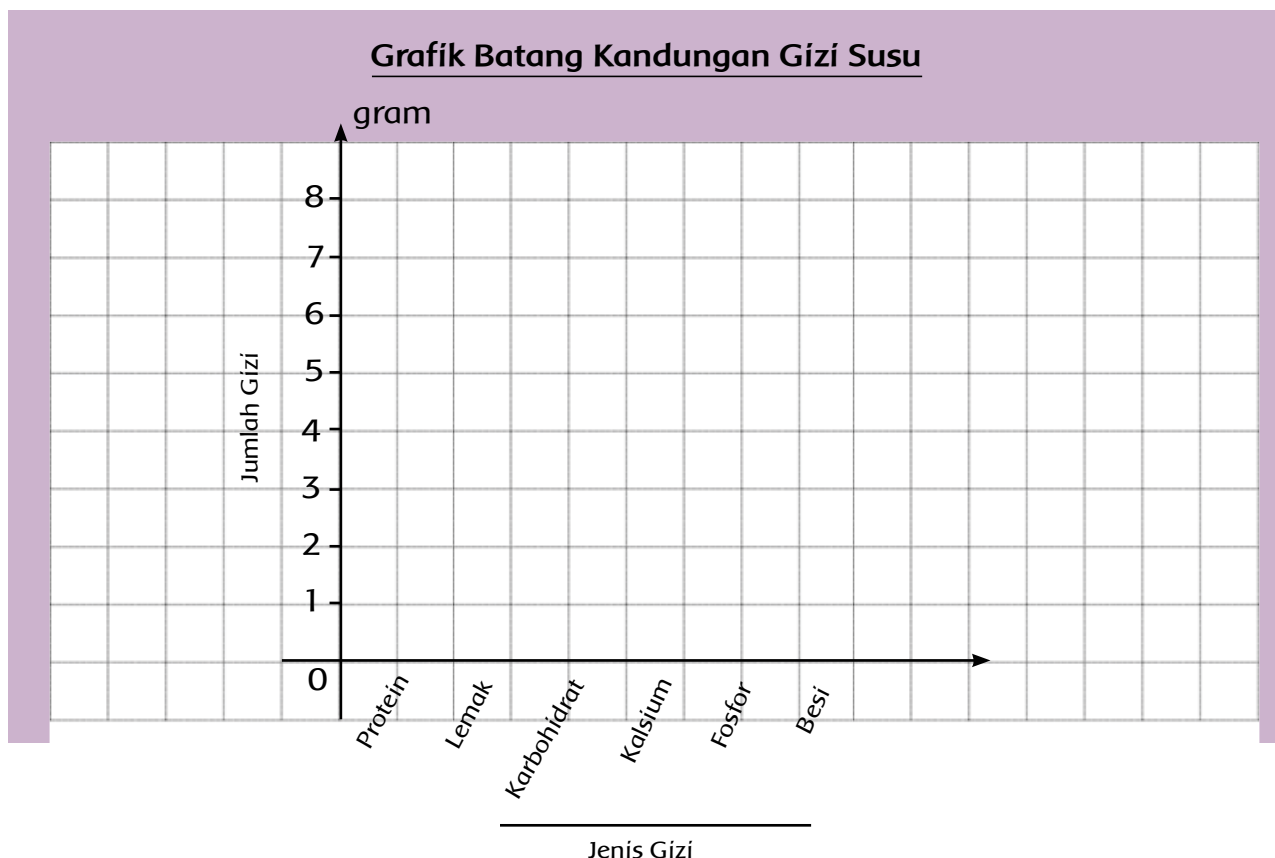
Bagaimana kandungan gizi dalam susu? Perhatikan tabel berikut! Bulatkanlah angka-angka pada data tabel di bawah ini!

Data kandungan gizi susu		Pembulatan	
Komponen	Banyaknya	Komponen	Pembulatan
Protein	3,20 gram	Protein	
Lemak	3,50 gram	Lemak	
Karbohidrat	4,30 gram	Karbohidrat	
Kalsium	0,143 gram	Kalsium	
Fosfor	0,05 gram	Fosfor	
Besi	0,06 gram	Besi	

kangdede.web.id

Ubah data di atas menjadi data dalam bentuk grafik batang, seperti pada contoh di halaman 41.

Grafik Batang Kandungan Gizi Susu



Apa yang dapat kamu simpulkan dari data tersebut?

Tugas kelompok:

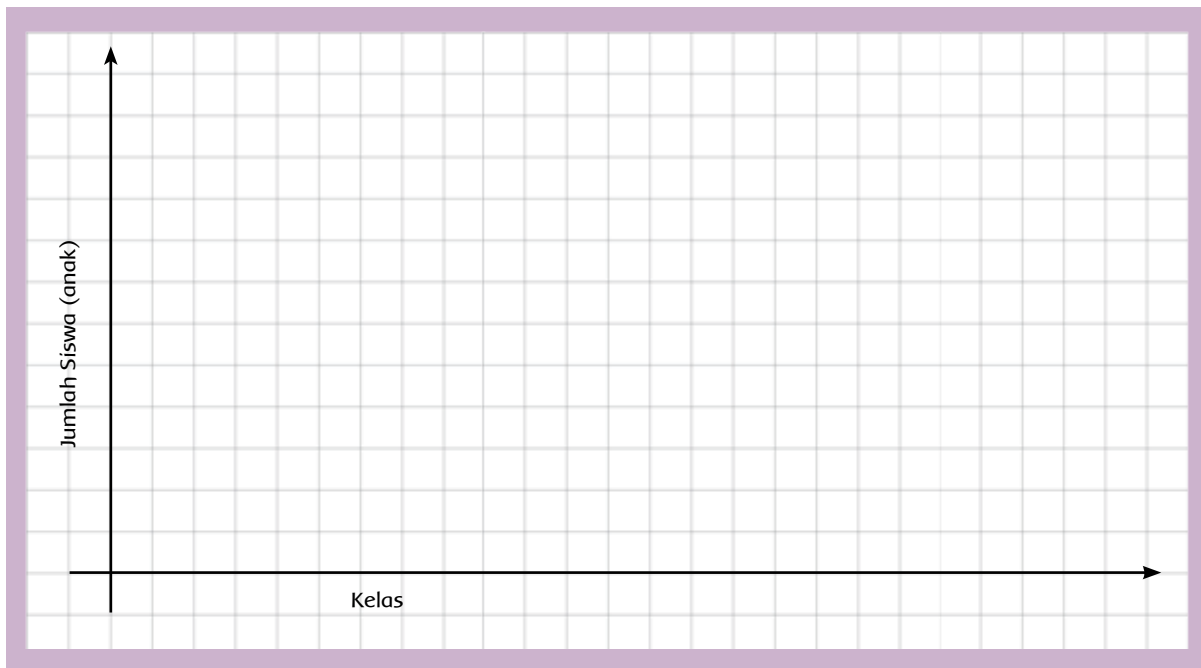
Dalam kelompok beranggotakan 6 orang, kumpulkanlah data tentang banyaknya siswa yang setiap hari minum susu di sekolahmu. Perhatikan langkah-langkah berikut!

- Satu anggota akan mengumpulkan data di satu tingkat kelas.
- Kumpulkan data dari kelas I hingga kelas VI.
- Tuliskan data dalam bentuk tabel.
- Ubah data tabel menjadi data grafik batang.
- Tuliskan kesimpulan dari data tersebut.

A. Data tabel konsumsi susu kelas I hingga kelas VI

	Kelas I	Kelas II	Kelas III	Kelas IV	Kelas V	Kelas VI
Hanya siswa yang <i>setiap hari</i> minum susu						
Jumlah						

B. Grafik batang konsumsi susu kelas I hingga kelas VI



C. Bagaimana konsumsi susu siswa di sekolahku? Kesimpulan:

Blank area for writing conclusions.



Ayo Diskusikan

Segelas Susu Setiap Hari

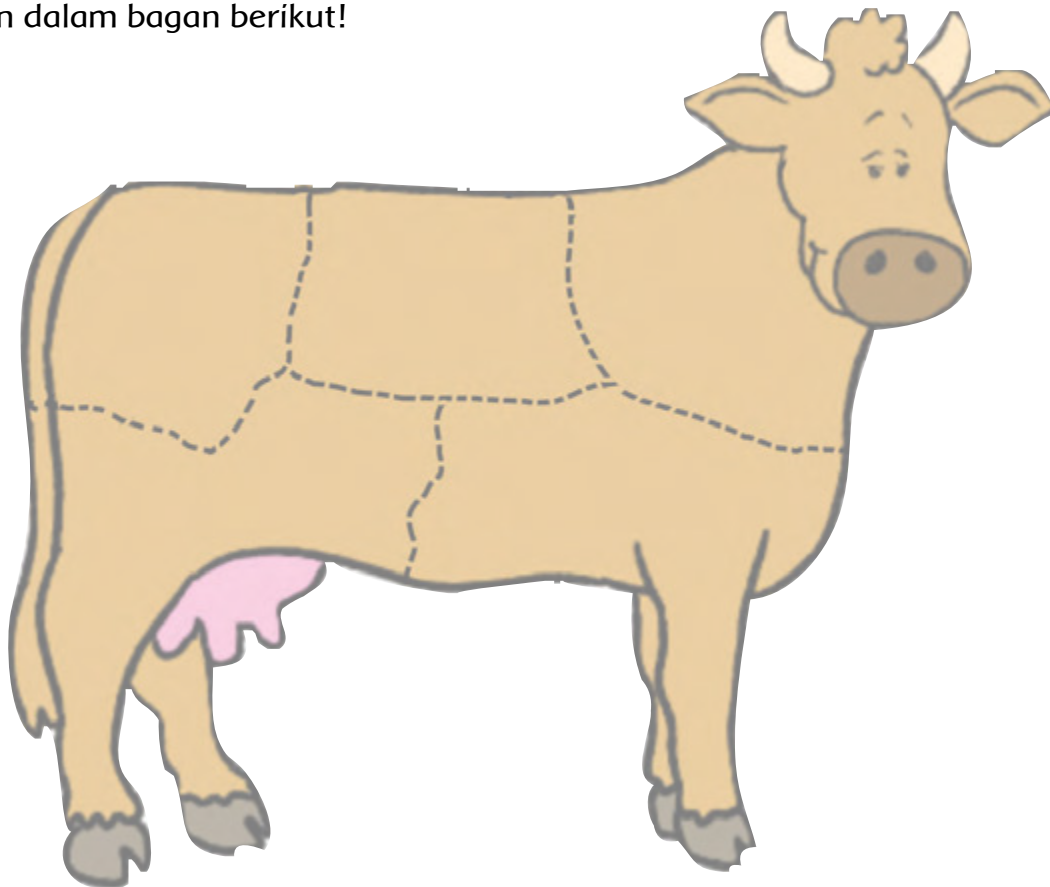
Bagi rakyat Indonesia, susu masih merupakan 'barang mewah' karena harganya yang cukup mahal. Susu mengandung kalori sebagai sumber energi yang cukup tinggi. Susu juga memiliki kandungan gizi yang sangat lengkap, seperti protein untuk pertumbuhan, lemak untuk cadangan energi, kalsium untuk penguat tulang dan gigi, zat besi untuk daya tahan tubuh, magnesium memperkuat kerja jantung dan otak.

Susu juga dijuluki sebagai bahan makanan dengan kandungan vitamin paling lengkap, juga sebagai "darah putih" yang membantu kesehatan tubuh manusia.

Segelas susu setiap hari akan bermanfaat bagi tubuh, seperti menjaga kesehatan jantung, meningkatkan kerja otak, menjaga kesehatan kulit, menambah kekuatan tulang (mencegah penyusutan dan patah tulang), meningkatkan daya tahan tubuh, menyembuhkan luka dengan cepat, meningkatkan ketajaman penglihatan, dan masih banyak lagi manfaat lainnya.



Ternyata susu memiliki kandungan gizi lengkap yang dibutuhkan oleh tubuh. Diskusikan isi teks tadi. Bagaimana kandungan gizi dalam susu? Tuliskan dalam bagan berikut!



Ayo Cari Tahu

Lalu bagaimana proses pengolahan susu sapi tersebut? Perhatikan gambar dalam tabel berikut!

Perjalanan Susu Sapi

Tahapan	Teknologi Sederhana	Kelebihan dan kekurangan	Teknologi Modern	Kelebihan dan kekurangan
Pemerahan	 <small>.republika.co</small>		 <small>dreamstime.com</small>	
Pasteurisasi	 <small>arpan02.blogspot.com</small>		 <small>encrypted-tbn0.gstatic.com</small>	

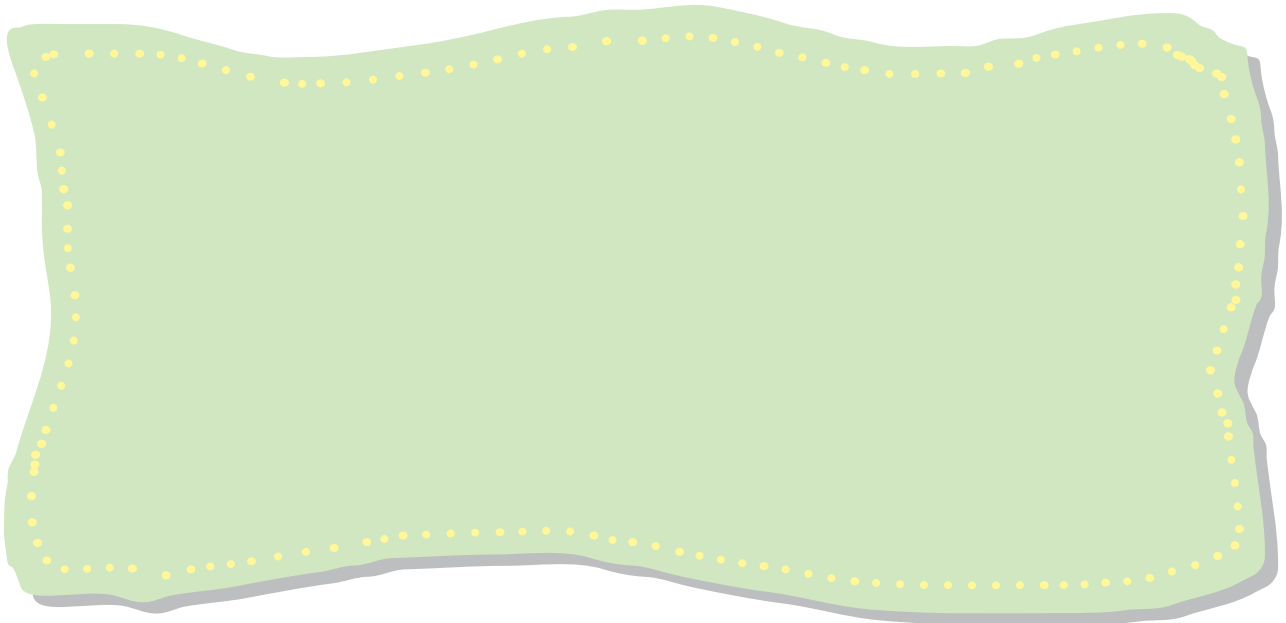
Ternyata proses pengolahan susu sapi bisa menggunakan dua cara, yaitu menggunakan teknologi sederhana dan teknologi modern. Bandingkan kedua teknologi tersebut dan jelaskan kelebihan dan kekurangannya dalam kolom yang telah tersedia. Bagaimana manfaat teknologi proses pengolahan susu tersebut bagi kehidupan? Simpulkan!

Nah, sekarang kamu akan mencoba membuat susu lebih tahan lama. Perhatikan instruksi berikut.

- Siapkan kaleng bekas, cuci, dan bersihkan.
- Masukkan susu cair ke dalam kaleng, kemudian tutup.
- Simpan kaleng berisi susu dalam wadah (baskom, panci), letakkan es batu, sekam (kulit padi kering), dan potongan kertas di sekitar kaleng.

Sebagai perbandingan, siapkan segelas susu cair, kemudian simpan kedua susu dengan perlakuan yang berbeda tersebut di tempat yang sama. Setelah beberapa hari, perhatikan kondisi kedua susu tersebut.

Tuliskan proses yang telah kamu lakukan!



Buat kesimpulannya!



Ayo Renungkan

- Bagaimana perasaanmu setelah mengetahui bahwa tidak semua anak Indonesia bisa minum susu?
- Bagaimana kamu akan menangani masalah tersebut?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Buat buklet sederhana yang berisi berbagai informasi tentang susu!

Buklet dibuat di kertas HVS yang dilipat menjadi 2 bagian. Buklet akan mengisi 4 bagian kertasmu, sehingga akan ada 4 halaman yang dapat kamu isi dengan informasi berikut.

Halaman 1 : sampul depan buklet. Isi dengan ilustrasi gambar yang berkaitan dengan susu.

Halaman 2 : informasi mengenai kandungan gizi dan manfaat susu bagi kesehatan manusia.

Halaman 3 : proses pengolahan susu.

Halaman 4 : informasi data siswa yang mengonsumsi susu di sekolah.

Presentasikan bukletmu di depan adik atau kakak kelas!



Mengapa kita harus banyak makan buah dan sayur?



Tahukah Kamu?

Edo tiba di sekolah dengan bibir yang kering dan pecah-pecah. Ia juga menderita sariawan di bagian dalam mulutnya.

Tahukah kamu jenis-jenis makanan yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan setiap bagian tubuh kita? Simak bacaan di bawah ini!

Sayur dan Buah Bukan Sekadar Pelengkap Makan



Selasa, 20 Agustus 2013 | 08:58 WIB

KOMPAS.com

Sayur asem, sayur labu, sayur nangka. Menu ini memang mengandung kata "sayur" di dalamnya, tetapi seringkali hanya mengandung sedikit sekali jenis sayuran. Bagi sebagian masyarakat Indonesia, sayur dan buah masih dianggap sebagai pelengkap makan yang kerap hanya menjadi "hiasan" dengan porsi saji yang sedikit. Nasi dan lauk saja sudah dianggap cukup, yang penting kenyang, padahal itu masih kurang. Inilah yang membuat kurangnya konsumsi sayur dan buah di Indonesia.

Faktanya, masyarakat Indonesia memang kurang mengonsumsi sayur dan buah. Berdasarkan data Departemen Pertanian tahun 2013, masyarakat Indonesia baru makan sayuran sebanyak 40,35 kg/tahun, sedangkan untuk buah baru sekitar 34,55 kg/tahun. Bandingkan dengan rekomendasi badan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), yaitu konsumsi sayuran idealnya 91,25 kg/tahun dan buah 73 kg/tahun.

Mengonsumsi cukup sayur dan buah adalah satu cara untuk membentengi diri dari penyakit. Sayur dan buah dibutuhkan untuk mencukupi kebutuhan tubuh akan zat gizi penting, yaitu serat, vitamin, mineral, enzim pencernaan, dan air, yang tidak dapat ditemukan secara keseluruhan di produk makanan lain.

Sayur dan buah memiliki peran penting bagi kesehatan tubuh. Serat yang dikandung sayur dan buah bermanfaat untuk kesehatan saluran pencernaan, membantu menjaga kadar lemak, dan membantu membuat rasa kenyang. Kandungan vitamin dari buah dan sayur dengan warna yang berbeda juga menjaga kesehatan setiap anggota tubuh, seperti mencegah sariawan, dan menjaga kesehatan mata.

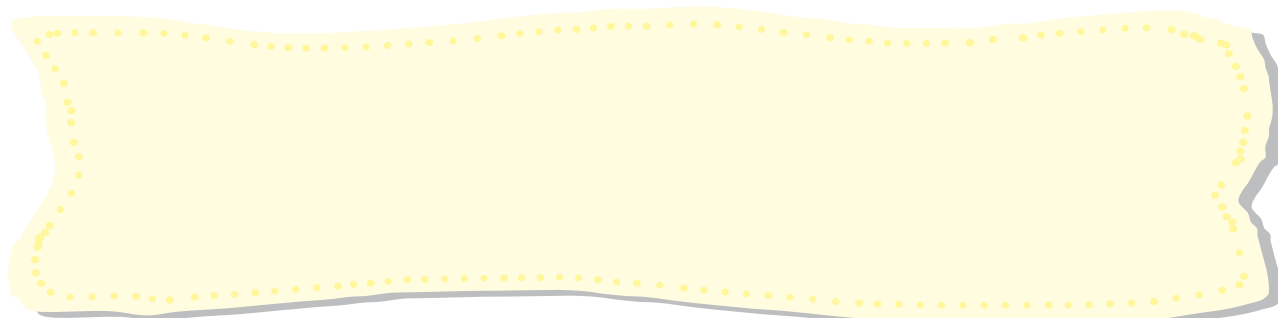
Kandungan antioksidan dalam sayur dan buah berwarna ungu berperan mencegah kerusakan sel yang menyebabkan penuaan dini, memicu kanker dan penyakit jantung, mencegah banyak penyakit, seperti penyakit pencernaan, kencing manis, hiperkolesterol, obesitas/kegemukan, dan penyakit lainnya.

Jumlah harus cukup

Badan kesehatan PBB (WHO) merekomendasikan 400 gram buah dan sayur per hari atau 4,5 mangkuk dari berbagai jenis buah dan sayur per hari. UU Kesehatan merekomendasikan 3-5 porsi sayur dan 2-3 porsi buah. Karena kandungan gizi dalam setiap buah tidak sama, maka disarankan untuk makan beragam buah untuk meningkatkan kelengkapan kandungan gizi yang dibutuhkan.

Sumber dengan perbaikan: health.kompas.com/rea

Buat pertanyaan berdasarkan teks di atas.



Minta temanmu untuk menjawabnya!



Ayo Cari Tahu

Perhatikan data konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia berikut (kg).

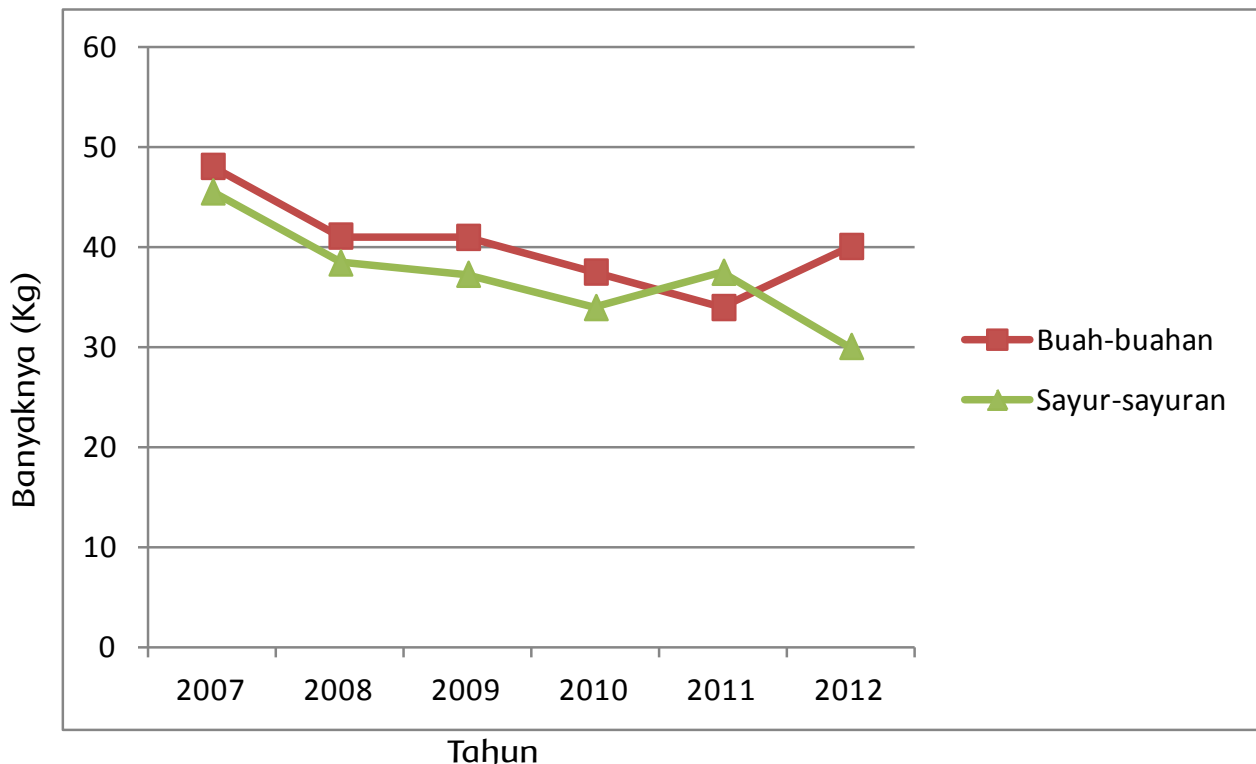
Jenis	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Buah-buahan	48,01	41,04	42,91	37,44	33,89	40,43
Sayur-sayuran	45,46	38,35	37,22	34,72	37,42	29,88

Sumber: Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS)

Bulatkan data tersebut ke dalam puluhan terdekat!

Jenis	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Buah-buahan						
Sayur-sayuran						

Perhatikan grafik garis tentang data di atas.



Buat paling sedikit 3 kesimpulan dari grafik garis tersebut!

Tugas mandiri:

Bagaimana dengan konsumsi buah dan sayur kamu selama ini?

- Catatlah banyaknya buah/sayur yang kamu makan selama 5 hari terakhir.
- Buat datanya dalam bentuk tabel.
- Buat grafik garisnya.
- Buat kesimpulannya.

Kamu dapat menuliskannya di kertas lain.

Tuliskan rencana ke depan untuk meningkatkan kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur untuk menjaga kesehatan tubuhmu.



Ayo Berkreasi

Kamu telah mengetahui berbagai manfaat sayur dan buah bagi kesehatan. Ternyata sayur dan buah juga bisa dimanfaatkan untuk membuat keterampilan. Yuk, kita berkreasi membuat bros dari cap buah. Perhatikan langkah-langkah berikut.

Bros dari Cap Buah

Alat dan bahan:

- buah belimbing 1 buah
- cat air
- Karton tebal warna putih (karton bekas kemasan)
- gunting
- pin (peniti)
- selotip
- tambahan: biji-bijian

Kamu bisa menambah hiasan bros berupa biji-bijian yang ditempel di sisi sepanjang bros.

Pakailah bros kamu di bagian bawah kerah baju.

Berdasarkan gambar di atas, coba tuliskan proses pembuatan bros dari cap buah. Selamat mencoba!





Ayo Renungkan




Bagaimana dengan kebiasaan pola makan dalam keluarga kamu? Apakah kamu telah mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup? Apa yang akan kamu lakukan untuk mulai memiliki kebiasaan makan sayur dan buah dalam keluarga?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Amati berbagai jenis buah dan sayur yang ada. Klasifikasikan berdasarkan warna. Diskusikan bersama orang tua mengenai manfaat buah dan sayur tersebut bagi kesehatan tubuh.

Tuliskan di bawah ini!

			
Jenis buah dan sayur			
Manfaat			

Adakah kesamaan manfaat dari setiap warna buah dan sayur tersebut?
Buat kesimpulannya:



Hari ini kami akan melakukan olahraga atletik jalan dan lari. Supaya dapat melakukan aktivitas olahraga dengan baik, kami harus makan makanan yang mengandung karbohidrat sebagai sumber energi.



Ayo Lakukan

Sudahkah kamu makan pagi ini? Makanan yang kita makan di pagi hari diperlukan sebagai sumber energi sehingga kita bisa melakukan aktivitas tanpa merasa lemas. Karena kita akan melakukan aktivitas olahraga lari cepat (jarak pendek), pastikan kamu sudah makan pagi dengan kandungan karbohidrat yang cukup.

Sebelum memulai berolahraga, biasakan untuk berdoa terlebih dahulu.

Perhatikan posisi awal lari cepat berikut.



Setelah kamu dapat melakukan gerakan awal dengan benar, kamu akan melakukan beberapa permainan lari jarak pendek. Ikuti instruksi gurumu!



Tahukah Kamu?

Saat berolahraga pagi tadi, Beni merasa lemas. Ia merasa tidak memiliki energi untuk bergerak. Ternyata ia belum makan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Beni kemudian segera pergi ke warung depan sekolah untuk membeli nasi uduk.

Bagaimana hubungan antara makanan dan sumber energi? Jenis makanan apakah yang berfungsi sebagai sumber energi?

Simak percakapan antara penjual nasi uduk dengan Beni di warung tersebut!

Beni : Bapak, aku pesan nasi uduknya satu porsi.

Penjual nasi uduk : Baik, Nak, wajah kamu terlihat pucat. Ada apa gerangan?

Beni : Saya tadi merasa pusing dan lemas saat berolahraga.

Penjual nasi uduk : Pasti kamu tadi belum makan pagi, ya?

Beni : Saya memang belum makan nasi, tetapi saya tadi sudah makan sepotong semangka.

Penjual nasi uduk : Wah, kalau makan pagi sebaiknya pilih makanan yang banyak mengandung karbohidrat.

Beni : Karbohidrat? Apa itu, Pak?

Penjual nasi uduk : Karbohidrat adalah gizi yang bermanfaat sebagai sumber energi bagi tubuh. Kalau tubuh kita kekurangan karbohidrat, kita tidak akan punya cukup tenaga untuk melakukan aktivitas fisik, seperti saat berolahraga.

Beni : Makanan apa yang banyak mengandung karbohidrat, Pak?

Penjual nasi uduk : Nasi uduk ini contohnya, juga jagung, singkong, umbi-umbian, dan roti. Sereal yang banyak disukai anak-anak juga banyak mengandung karbohidrat.

Beni : Oh, demikian ya, Pak.

Penjual nasi uduk : Betul, Nak, ini nasi uduknya. Cepat dimakan supaya tidak lemas lagi.

Beni : Baik, Pak, terima kasih.

Penjual nasi uduk : Sama-sama, Nak.



2Fpanduanwisata



wikimedia.org



oddlovescompany.com



Wordpressinfo



2Fwisata.kompasian



Fazmara-chan.



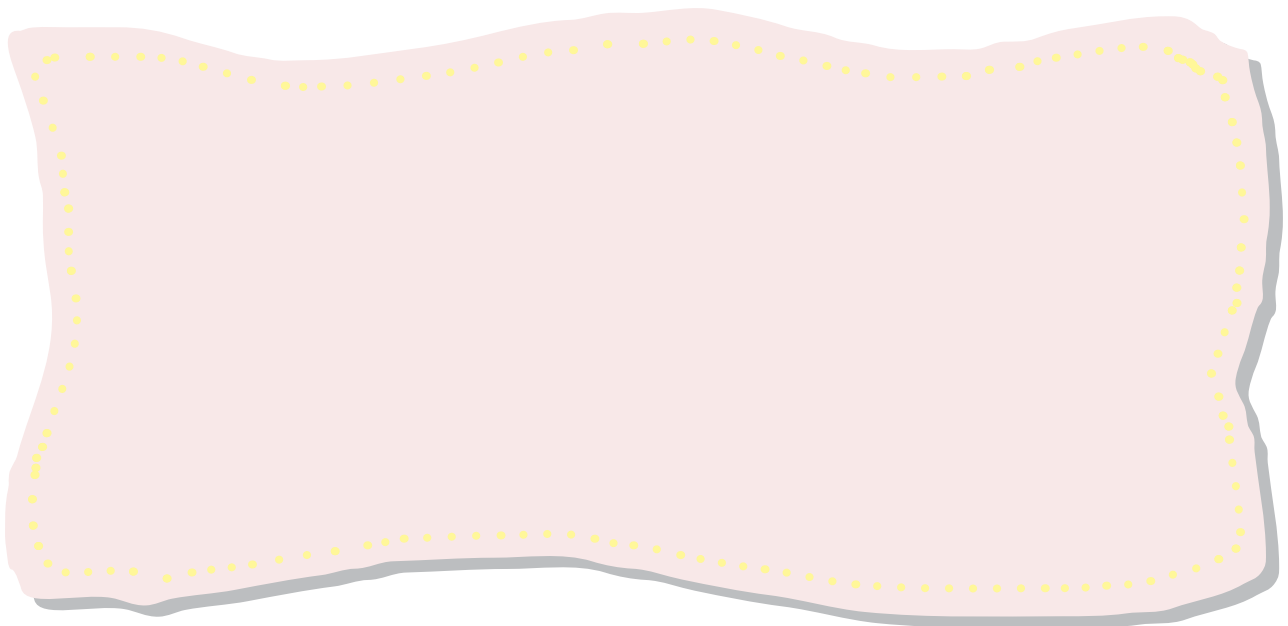
radennurip.



2Fblokbojonegoro

Informasi apakah yang kamu dapatkan tentang karbohidrat?

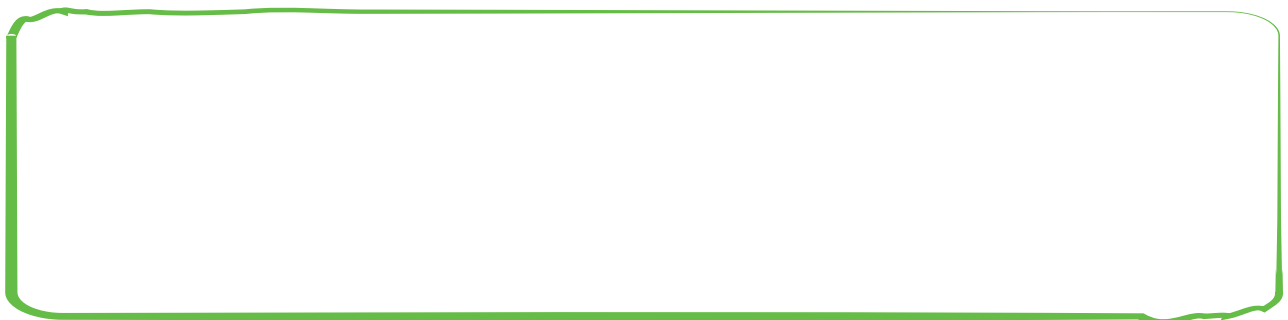
Tuliskan di bawah ini!



Tugas berpasangan:

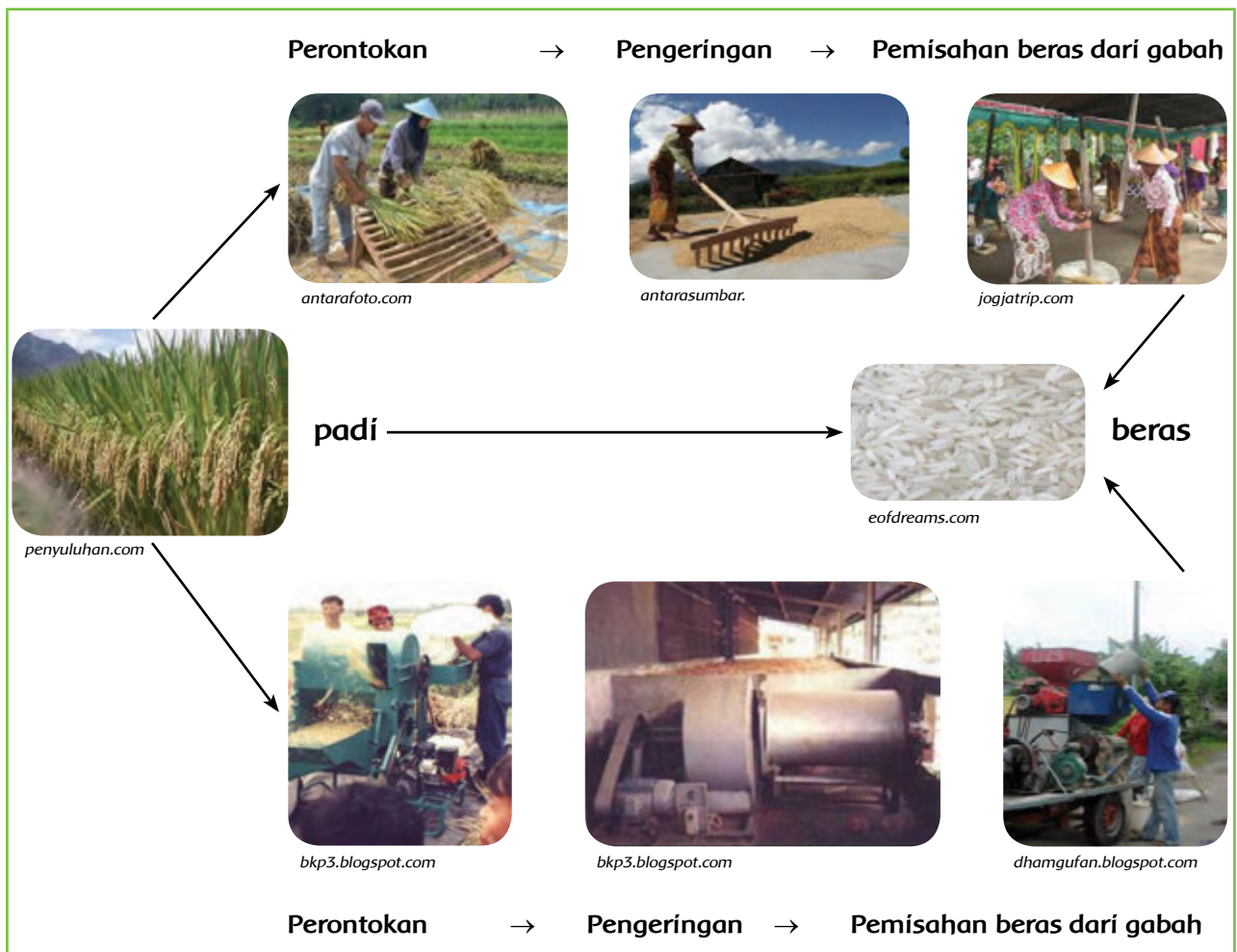
Bersama seorang teman, buat sebuah teks wawancara antara seorang penjual makanan dengan seorang pembeli dengan memperhatikan hal-hal berikut.

- Pilih penjual makanan yang menjual jenis makanan dengan bahan dasar karbohidrat, seperti penjual singkong goreng, jagung bakar/rebus, roti, dan sebagainya.
 - Isi percakapan adalah seputar makanan yang dijual: manfaat, kandungan gizi, harga, variasi jenis makanan.
 - Perhatikan pemakaian tanda titik dua dan huruf besar.
- * Kamu dapat menuliskannya di kertas lain.



Ayo Amati

Ternyata nasi adalah sumber energi bagi manusia. Sekarang, Beni ingin mengetahui bagaimana proses pengolahan padi menjadi beras. Simak gambar seri berikut!



Perhatikan alat-alat tradisional yang digunakan petani untuk mengolah padi menjadi beras di bawah ini!

Grejag/gebotan



kelompokternakpucakmanik.blogspot.com

Garu



kabarsoloraya.com

Lesung dan Alu



rafirafjan.blogspot.com

Berdasarkan gambar seri tentang proses pengolahan padi menjadi beras di atas, tuliskan proses pengolahan dengan menggunakan alat tradisional tersebut dalam bentuk cerita yang singkat dan jelas! Kamu boleh menambahkan gambar ilustrasi untuk ceritamu!

Saat menulis, perhatikan hal-hal berikut.

- Cantumkan setiap langkah dalam proses dengan lengkap.
- Cantumkan nama setiap alat beserta fungsinya.
- Perhatikan pemilihan kata dan rangkaian kalimat.
- Perhatikan pemakaian huruf besar dan tanda baca.



Ayo Renungkan

- Apa yang dapat kamu simpulkan dari kegiatan hari ini?
- Bagaimana manfaat karbohidrat bagi manusia?
- Apa yang akan terjadi pada tubuh kita jika kekurangan karbohidrat?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Coba untuk mencari tahu tentang jenis-jenis sayuran yang biasa dijual penjual sayur dekat tempat tinggalmu. Lakukan kegiatan wawancara!

Tahukah kamu bagaimana kandungan gizi makanan dalam kemasan?



Tahukah Kamu?

Siti baru saja membeli makanan dalam kemasan. Ia ingin mengetahui tentang kandungan gizi dalam makanan tersebut. Siti kemudian membaca informasi nilai gizi yang terdapat di bagian belakang kemasan tersebut. Baca dengan teliti!

Berikut adalah contoh informasi nilai gizi yang biasanya terdapat pada bagian belakang kemasan. Terdapat sebuah kotak/tabel kecil bertuliskan "INFORMASI NILAI GIZI" yang berisi informasi tentang kandungan gizi pada makanan tersebut dibandingkan dengan AKG (angka kecukupan gizi). **AKG** ialah **jumlah gizi ideal** yang diperlukan tubuh. **Takaran saji** berarti **banyaknya makanan tersebut (gram)** dalam satu kali pemakaian untuk dimakan.

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran Saji 20g Jumlah Sajian Per Kemasan 8		
Jumlah Per Sajian Energi Total: 180 kkal Energi dari Lemak: 100 kkal		
Lemak Total	20 g	40%
Kolesterol	0 g	0%
Protein	0 g	0%
Karbohidrat Total	0 g	0%
Natrisium	250 mg	50%
* Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2000 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.		

SusuJahe		
Minuman serbuk		
Dengan ekstrak jahe bakar. Rasanya nikmat, hangat dan mantap.		
Komposisi : Gula, Krimer nabati (mengandung protein, riboflavin), Susu bubuk, Ekstrak Jahe Bakar		
Saran Penyajian : Panas : Tuangkan isi sachet ke dalam cangkir. Tambahkan 175 cc air panas. Minuman SusuJahe siap untuk dinikmati. Dingin : Tuangkan isi sachet ke dalam gelas. Seduh 25 cc air panas. Tambahkan 100 cc air dingin. Masukkan es batu secukupnya. Minuman SusuJahe siap untuk dinikmati.		
INFORMASI NILAI GIZI		
Sajikan isi Sachet (27 g) Jumlah Sajian per Kemasan : 1		
Jumlah Per Sajian Energi Total 100 kkal Energi dari Lemak 15 kkal		
* Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2000 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.		

Dokumen pribadi penulis

Diskusikan bersama seorang teman tentang informasi nilai gizi makanan dalam kemasan tersebut. Jawab pertanyaan berikut.

- Bagaimana kelengkapan kandungan gizi makanan tersebut?

- Berapakah total jumlah energi yang terkandung dalam setiap satu takaran saji (20g = 2 sendok makan)?

- Apa yang kamu ketahui tentang energi dan satuan energi (kkal=kilo kalori)?

Jadi kalori adalah satuan untuk energi.



Ayo Cari Tahu

Nah, ternyata tidak hanya berat yang memiliki satuan, yaitu gram/kilogram, atau panjang dan jarak yang memiliki satuan meter/kilometer.

Energi yang berasal dari makanan yang kita makan ternyata juga memiliki satuan, yaitu kalori/kilokalori.

Untuk mengetahui lebih jauh lagi tentang energi dan kalori, simak teks di bawah ini dengan teliti!

Apa itu Kalori?

Kalori merupakan satuan yang digunakan untuk menyatakan jumlah energi, umumnya energi yang terkandung dalam makanan. Kalori dapat diperoleh dari makanan yang mengandung gizi, seperti karbohidrat, lemak, dan protein. Tubuh membutuhkan energi (yang disebut kalori) untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kebutuhan kalori harian tiap orang berbeda-beda. Namun, secara umum Departemen Kesehatan RI menetapkan kebutuhan kalori individu sebesar 2000 kalori/hari. Ada tiga sumber energi utama yang dapat diperoleh dari makanan, antara lain karbohidrat, lemak, dan protein.

a. Karbohidrat

- Satu gram karbohidrat sama dengan 4 kalori.
- Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh.
- Angka Kebutuhan Gizi harian untuk karbohidrat sebesar 300 gram. Adapun kebutuhan serat hendaknya dipenuhi sebanyak 25 gram setiap hari.

b. Protein

- Satu gram protein sama dengan 4 kalori.
- Protein merupakan zat pembangun sel dan berperan dalam memperbaiki bagian tubuh yang rusak. Protein juga berperan sebagai sumber energi.
- Angka Kebutuhan Gizi harian untuk protein sebesar 60 gram.

c. Lemak

- Satu gram lemak setara dengan 9 kalori.
- Lemak berfungsi sebagai cadangan energi dan pelindung organ tubuh.
- Kelebihan kalori dari asupan makanan akan disimpan sebagai cadangan energi. Karena itu, konsumsi karbohidrat atau protein yang berlebih akan diubah tubuh menjadi lemak.
- Angka Kebutuhan Gizi harian untuk lemak sebesar 62 gram.
- Kelebihan asupan lemak mengakibatkan penumpukan lemak yang memicu obesitas (kegemukan) yang dapat memicu penyakit jantung koroner yang berakibat pada kematian.

Penggunaan Kalori

Kalori diperlukan tubuh untuk beraktivitas. Berikut adalah jumlah perkiraan kalori yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas.

Aktivitas	Durasi	Energi yang Dibutuhkan
Tidur	1 jam	65 kkal
Duduk	1 jam	75 kkal
Berdiri	1 jam	90 kkal
Mengetik	1 jam	100 kkal
Memasak	1 jam	160 kkal
Berjalan (4 km/jam)	1 jam	210 kkal
Melakukan pekerjaan rumah	1 jam	220 kkal
Berjalan cepat (6 km/jam)	1 jam	270 kkal
Senam	1 jam	370 kkal
Naik sepeda (15 km/jam)	1 jam	520 kkal
Berenang	1 jam	580 kkal
Berlari (10 km/jam)	1 jam	660 kkal

Nah, berdasarkan informasi di atas, sekarang coba untuk menghitung jumlah kalori yang kamu butuhkan untuk melakukan aktivitas selama satu hari. Tuliskan dalam tabel di bawah ini!

Aktivitas Harian

Waktu	Aktivitas/Kegiatan	Energi	Durasi	Jumlah Energi yang dibutuhkan
21.00-05.00	Tidur	65 kkal	8 jam	$8 \times 65 =$
Total energi yang diperlukan dalam waktu satu hari				

Jika telah selesai, coba bandingkan dengan temanmu.



Ayo Bekerja Sama

Bersama seorang temanmu, amati informasi nilai gizi yang terdapat pada berbagai jenis kemasan makanan.

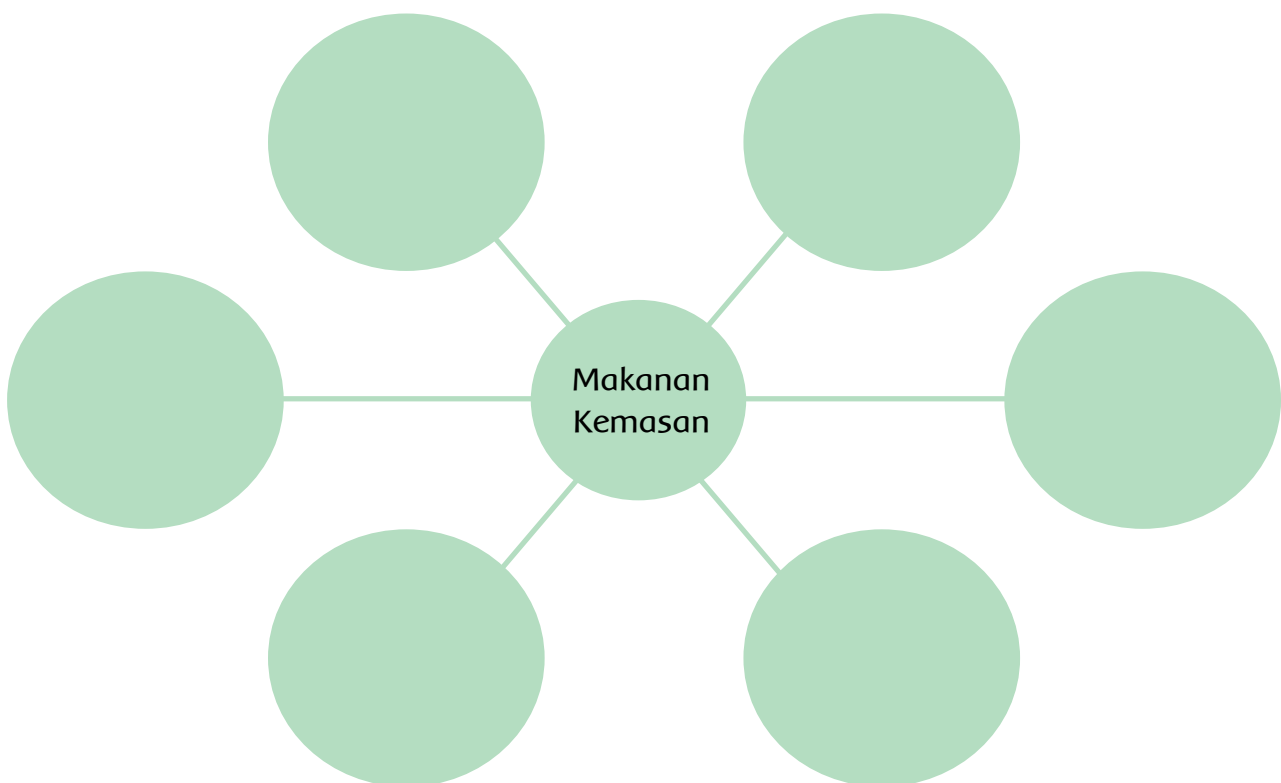
Pilih beragam jenis makanan dan bandingkan kandungan nilai gizi setiap jenis makanan dalam kemasan tersebut.

Kandungan Nilai Gizi Berbagai Jenis Makanan dalam Kemasan

Jenis Makanan	Karbohidrat	Protein	Lemak	Zat gizi lain	Total Energi

Apa yang dapat kamu simpulkan dari hasil observasi?

Tuliskan kesimpulanmu dalam peta pikiran berikut.



Apa manfaat makanan kemasan tersebut bagi kehidupan sehari-hari?

Adakah pengaruh dari makanan kemasan tersebut bagi lingkungan?

Bagaimana sikap kamu terhadap beragam makanan kemasan yang ada sekarang?

Tuliskan pendapatmu di bawah ini.



Ayo Ceritakan

Dengan menggunakan tabel hasil pengamatan dan bagan kesimpulan pada kegiatan sebelumnya, ceritakan hasil temuanmu tentang jenis-jenis makanan yang memiliki kandungan nilai gizi tinggi dan sebaliknya. Lakukan di depan kelas.



Ayo Renungkan

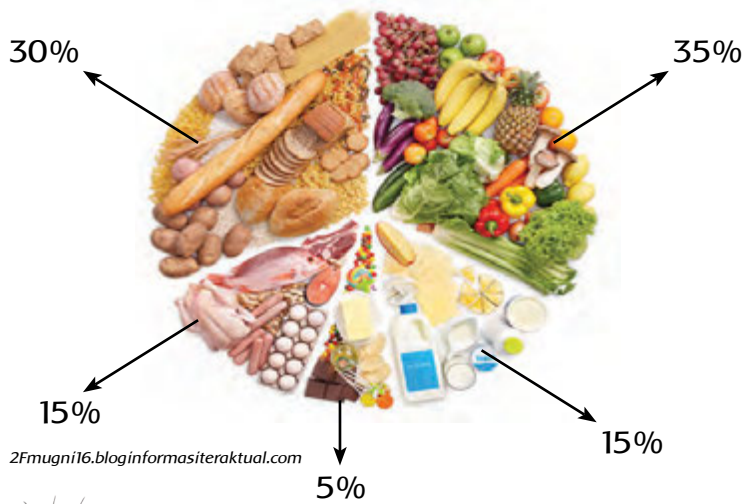
- Bagaimana kebiasaan makan kamu saat di rumah maupun di sekolah?
- Apakah banyak mengonsumsi makanan kemasan?
- Bagaimana kandungan gizi makanan kemasan yang banyak kamu konsumsi? Apa yang akan kamu lakukan selanjutnya?



Kerja Sama dengan Orang Tua

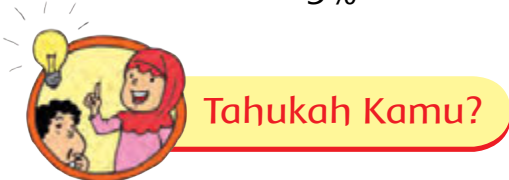
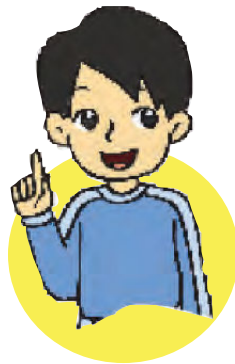
Amati berbagai jenis makanan di rumah. Bandingkan antara makanan kemasan dan makanan yang dimasak ibu dari bahan-bahan makanan yang segar. Diskusikan bersama orang tua mengenai perbedaan (kelebihan dan kekurangan) kedua jenis makanan tersebut.

Pembelajaran
5



2Fmugni16.bloginformasiteraktual.com

Tahukah kamu, berapa banyak karbohidrat, vitamin, protein, mineral, dan lemak yang harus kamu konsumsi setiap harinya?



Udin ingin mengetahui berapa banyak gizi yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari untuk menjaga kesehatan tubuh. Yuk, kita bantu Udin! Perhatikan grafik lingkaran di atas! Grafik tersebut menunjukkan jumlah gizi ideal yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari.

Perhatikan contoh berikut. Data tersebut diubah menjadi bentuk tabel.

	Karbohidrat	Vitamin	Protein	Mineral	Lemak
Persen	30%	35%	15%	15%	5%
Pecahan	$\frac{30}{100}$	$\frac{35}{100}$			

Jika dalam sehari total kalori yang diperlukan tubuh adalah 2.500 kalori, berapakah jumlah ideal dari masing-masing gizi yang perlu dikonsumsi setiap harinya?

Karbohidrat : 30% dari 2.500 artinya $\frac{30}{100} \times 2.500$ kalori = 750 kalori

Vitamin : 35% dari 360° artinya $\frac{35}{100} \times 2.500$ kalori = 875 kalori

Protein :

Mineral :

Lemak :

Total 2.500 kalori

Ubah data tersebut ke dalam bentuk diagram lingkaran!

Untuk mengetahui besarnya irisan lingkaran pada setiap bagian gizi, kamu memerlukan busur derajat.

Ayo berlatih menentukan besarnya irisan lingkaran berdasarkan data sebelumnya.

Karbohidrat: 30% dari 360° artinya $\frac{30}{100} \times 360^\circ = 108^\circ$

Vitamin : 35% dari 360° artinya $\frac{35}{100} \times 360^\circ = 126^\circ$

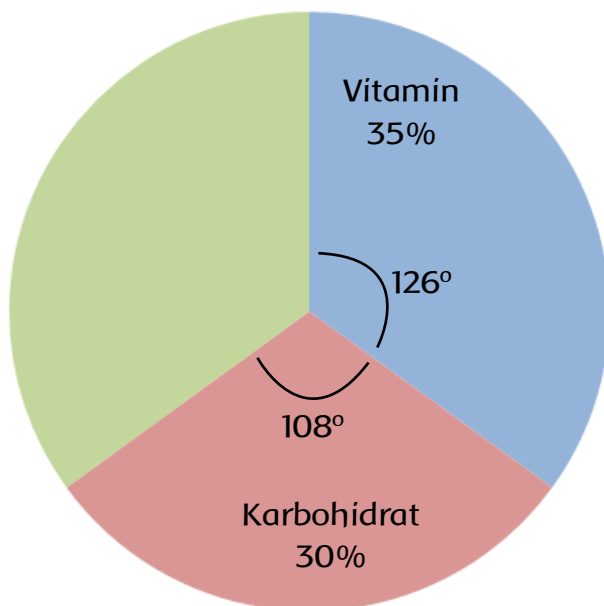
Protein :

Mineral :

Lemak :

Total 360°

Buat diagram lingkarannya menggunakan busur derajat! Lihat contoh pada bagian karbohidrat dan vitamin. Lanjutkan bagian-bagian protein, mineral, dan lemak untuk mengisi irisan warna hijau. Gunakan busur derajatmu!



Besar tiap gizi pada diagram lingkaran:

Karbohidrat = 750 kalori

Vitamin = 875 kalori

Protein = _____

Mineral = _____

Lemak = _____

Apa yang dapat kamu simpulkan dari data di atas?



Ayo Belajar

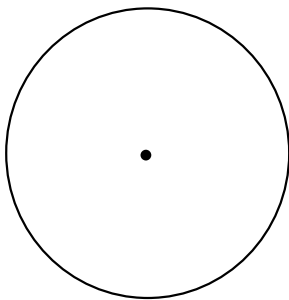
Data berikut menunjukkan pola makan yang biasa dimiliki oleh seorang anak bernama Fitri.

1. Lengkapi data berikut. Ubah data persen menjadi pecahan dan menjadi bentuk satuan derajat (besar sudut setiap juring lingkaran).

	Karbohidrat	Vitamin	Protein	Mineral	Lemak
Persen	25%	5%	10%	15%	45%
Pecahan	$\frac{25}{100}$				
Besarnya juring lingkaran	$\frac{5}{100} \times 360^\circ = 90^\circ$				

2. Ubah ke dalam bentuk diagram lingkaran.

Diagram lingkaran dari data tentang gizi yang dikonsumsi Fitri



3. Jika Fitri mengonsumsi rata-rata 2.500 kalori setiap harinya, hitung jumlah setiap gizi yang masuk ke dalam tubuh Fitri.

Jawab:



Ayo Cari Tahu

Nah, sekarang bagaimana dengan pola makan kamu setiap harinya?

Hitung jumlah kalori rata-rata yang kamu konsumsi setiap hari menggunakan cara di atas.

Sebagai bahan perbandingan, data di bawah ini adalah nilai rata-rata kalori yang terkandung dalam sejumlah makanan.

Minuman	Makanan
Teh manis (1 gelas): 70 kalori	Mie instan (1 bungkus): 330 kalori
Kopi instan (1 cangkir): 75 kalori	Nasi putih (1 piring): 242 kalori
Soda (1 kaleng): 145 kalori	Kari ayam (1 porsi): 460 kalori
Es krim coklat: 270 kalori	Nasi putih (1 piring): 242 kalori
Satu sendok makan susu kental manis: 71 kalori	Soto kudus 100 gram: 38 kalori
Kaleng 200 ml: 178 kalori	Rujak cingur 100 gram: 153 kalori
Air jeruk kemasan satu gelas: 116 kalori	Bihun goreng 200 gram: 308 kalori
Air jeruk manis satu gelas: 70 kalori	Soto betawi 100 gram: 135 kalori
Air tebu 250 ml: 184 kalori	Ketupat tahu 1 porsi: 250 kalori
Jus tomat tanpa gula 1 gelas: 67 kalori	Nasi satu piring plus ayam: 800 kalori
Jus belimbing 1 gelas: 51 kalori	Nasi lemak/uduk) satu mangkok: 389 kalori
Es cendol 1 gelas: 275 kalori	Nasi goreng satu piring: 637 kalori
	Sayur bayam 1 mangkuk: 35 kalori

Makanan Kecil	Buah-buahan	Lauk
Singkong goreng 1 potong: 40 kalori	Pisang 1 buah: 200 kalori	Telur (1 buah): 70 kalori
Kroket (1): 68 kalori	Tomat 1 buah: 80 kalori	Tempe goreng (1 buah): 50 kalori
Lemper (1): 95 kalori	Sawo 2 butir : 75 kalori	Tahu goreng 1 potong: 40 kalori
Siomay ayam (3 buah) 85 kalori	Leci 5 1/2 butir: 67 kalori	Ikan goreng i ekor: 75 kalori
Pempek 100 gram: 190 kalori	Anggur 12 butir: 60 kalori	Pepes ikan 1 bungkus: 50 kalori
Siomay 170 gram: 162 kalori	Apel 2/3 butir: 55 kalori	Bakwan jagung 1 potong: 60 kalori
Lumpia (1): 94 kalori	Jambu air 1 buah: 54 kalori	Perkedel kentang 1 potong: 55 kalori
Dodol satu biji: 71 kalori	Semangka 1 potong: 33 kalori	Sate kambing (3 tusuk): 353 kalori
Roti naan (roti india): 308 kalori	Pepaya 1/6 buah: 30 kalori	Tenggiri bakar + terasi: 129 kalori
Roti tawar satu potong: 69 kalori	Melon 3/10 buah: 18 kalori	Ayam goreng tepung 100 gr: 338 kalori
Nugget ayam 6 potong: 250 kalori	Satu buah apel: 81 kalori	Ayam goreng 1 potong: 118 kalori
Mie bakso satu mangkok: 400 kalori	5 Biji kurma: 155 kalori	Sate ayam 10 tusuk: 365 kalori
Somay satu biji: 40 kalori.	Duren 6 biji: 357 kalori	Empal daging goreng 1 potong: 110 kalori
Kentang goreng ukuran medium: 350 kalori	Jambu satu buah: 45 kalori	
Donat 1 buah: 95 kalori	Mangga satu buah: 134 kalori	
Kue coklat 1 potong: 110 kalori	Jeruk satu buah: 61 kalori	
	Pepaya 152 gram: 59 kalori	
	Belimbing satu buah: 30 kalori	

Menggunakan informasi tadi, hitung jumlah kalori yang kamu konsumsi selama satu hari kemarin. Perhatikan langkah-langkah berikut.

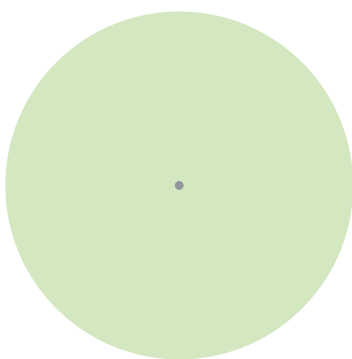
1. Hitung jumlah kalori dalam setiap makanan/minuman yang kamu konsumsi selama satu hari kemarin. Catat dalam tabel di bawah ini.

	Karbohidrat	Vitamin	Protein	Mineral	Lemak
Pagi					
Siang					
Sore					
Malam					
Total:					

Sebelum mengisi tabel ini, terlebih dahulu buat tabel makanan yang kamu konsumsi. Hitung kalorinya berdasarkan kandungan kalori makanan/minuman yang kamu konsumsi.

2. Hitung persentase setiap jenis gizi berdasarkan data tadi.

3. Ubah ke dalam bentuk diagram lingkaran.



4. Jawab pertanyaan-pertanyaan berikut.
 - a. Gizi apa yang paling banyak/sedikit kamu konsumsi?
 - b. Apakah pola makanmu sudah seimbang?
 - c. Bagaimana akibat dari pola makanmu saat ini terhadap bentuk tubuh dan kesehatanmu?
 - d. Bagaimana rencanamu selanjutnya agar pola makanmu tetap atau lebih seimbang?

Jawab:

Ternyata memiliki kebiasaan pola makan yang seimbang akan membuat tubuh kita sehat.



Ayo Bekerja Sama

Nah, sekarang tahukah kamu wilayah-wilayah yang menghasilkan bahan pangan yang bergizi tinggi?

Bersama seorang teman, carilah informasi dari berbagai media tentang wilayah-wilayah di Indonesia yang terkenal dengan produksi pangannya. Temukan juga beragam jenis pekerjaan yang muncul sebagai akibat dari produksi bahan pangan tersebut!

No	Nama daerah	Jenis produksi pangan	Besar kalori untuk setiap potong makanan	Jenis pekerjaan
1.	Lumajang	Pisang (kripik pisang, pisang goreng, kue pisang, dan sebagai berikutnya)	Pisang 1 buah 200 kalori	Petani pisang, penjual pisang, penjual makanan olahan dari pisang, dan seterusnya.



Ayo Renungkan

Bagaimana pola makanmu selama ini? Apa yang terjadi jika pola makanmu tidak sehat?

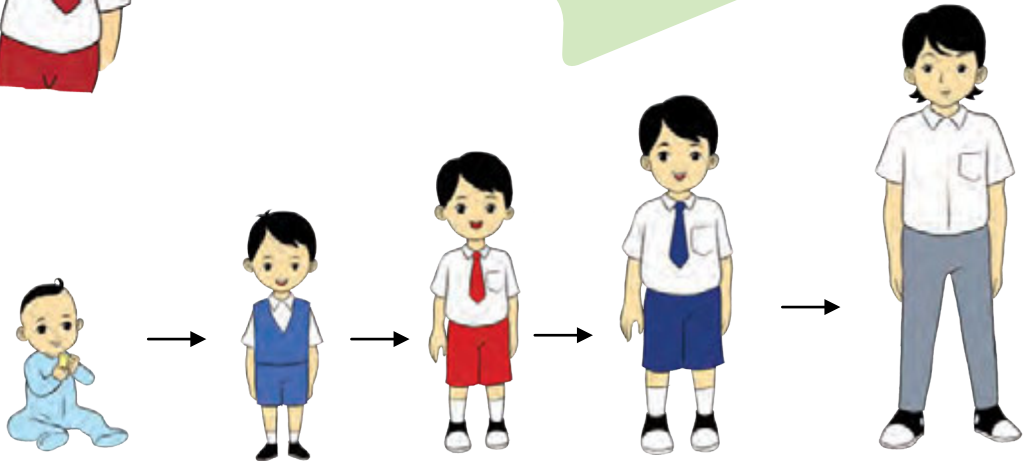


Kerja Sama dengan Orang Tua

Diskusikan bersama ayah dan ibu di rumah, apakah pola makan keluarga di rumah sudah cukup seimbang? Jika belum, bagaimana rencana kalian untuk memperbaikinya?



Ternyata beragam makanan yang kita konsumsi mengandung beragam gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk tumbuh kembang dan sebagai sumber energi untuk melakukan aktivitas.



Evaluasi



Tahukah Kamu?

Apa saja yang kamu ketahui tentang fungsi makanan bagi tubuh?

Bagaimanakah zat gizi dalam makanan bermanfaat bagi tubuh kita?



a. Untuk sumber energi

Zat gizi yang termasuk sumber energi adalah karbohidrat dan lemak yang berfungsi sebagai penghasil energi dan dimanfaatkan untuk aktivitas fisik. Jenis makanan yang mengandung banyak karbohidrat antara lain: nasi, jagung, singkong, kentang, sagu, gandum, roti, dan berbagai jenis ubi. Sisa karbohidrat yang tidak terpakai akan disimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak, yang akan digunakan saat karbohidrat telah habis terpakai.

Makanan yang banyak mengandung lemak adalah berbagai jenis kue, keripik, dan makanan kecil lain terutama makanan yang diolah menggunakan minyak goreng.

b. Untuk pertumbuhan dan pambangun jaringan tubuh

Zat gizi yang termasuk dalam kelompok ini adalah protein yang berfungsi sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh manusia. Jika kekurangan mengonsumsi protein maka pertumbuhan dan perkembangan manusia akan terhambat. Protein juga berfungsi untuk menggantikan sel-sel tubuh yang rusak dan mempertahankan fungsi organ tubuh.

Sumber protein dibagi menjadi dua, yaitu sumber hewani dan nabati.

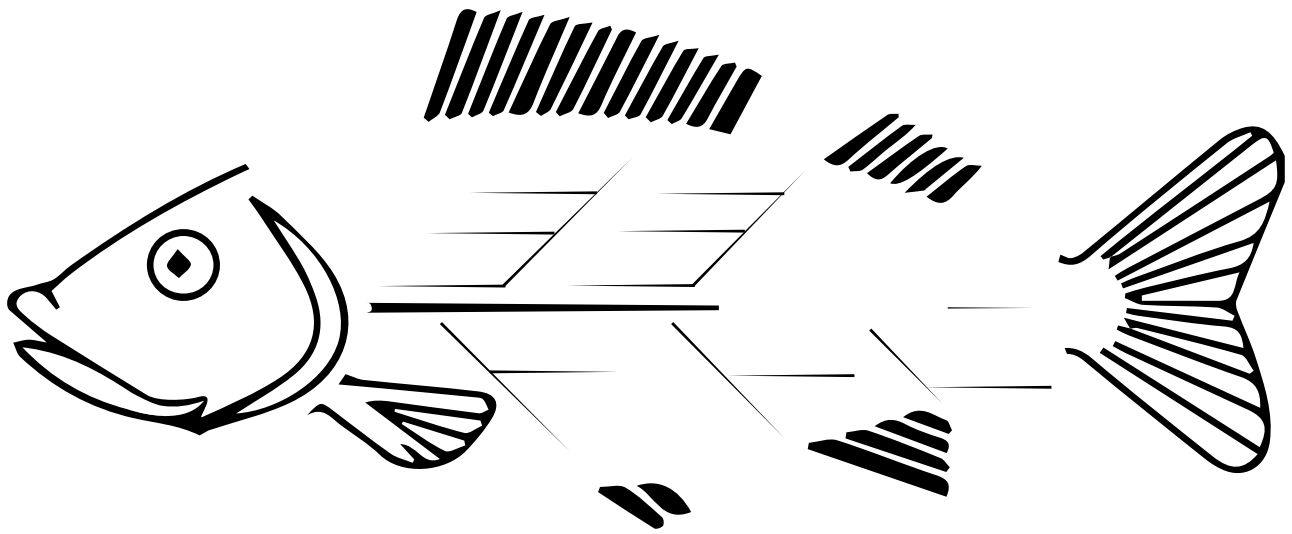
- Hewani : daging sapi, ayam, ikan, telur, susu, dan sejenisnya.
- Nabati : kacang-kacangan, tempe, tahu, dan sejenisnya.

Manfaat Makanan bagi Tubuh

c. Sebagai pengatur proses di dalam tubuh

Proses metabolisme di dalam tubuh perlu pengaturan agar terjadi keseimbangan. Zat gizi yang berfungsi untuk mengatur proses metabolisme di dalam tubuh adalah vitamin, mineral dan air. Vitamin juga berfungsi untuk menjaga kesehatan fungsi bagian-bagian tubuh. Buah, sayur, dan susu banyak mengandung vitamin dan mineral.

Sumber dengan perbaikan: haisobat, polisitidurr., berwisatadiindonesia./



Ayo Berlatih

Berikut adalah tabel data konsumsi ikan masyarakat Indonesia dan negara-negara di Asia.

1. Bulatkan data konsumsi ikan pada tahun 2005 dan 2007 ke satuan terdekat!

Negara	Tahun 2005	Pembulatan tahun 2005	Tahun 2007	Pembulatan tahun 2007
Indonesia	20,90		24,30	
Brunei	36,10		34,40	
Kamboja	23,40		33,00	
Malaysia	55,40		56,10	
Myanmar	24,20		29,60	
Filipina	31,70		35,40	
Singapura	37,90		48,90	
Thailand	32,60		31,10	

Vietnam	25,40		30,60	
China	25,90		26,70	

Konsumsi Ikan Perkapita Indonesia (kg/tahun) dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya dan China

2. Dari data tersebut tuangkanlah ke dalam bentuk grafik yang sesuai. Kamu dapat menuliskannya di kertas lain.
3. Apa yang dapat kamu simpulkan dari data tersebut?



Ayo Renungkan

Nilai-nilai apa yang telah kamu pelajari dan praktikkan selama satu minggu ini? Jelaskan dengan singkat!



Kerja Sama dengan Orang Tua

Diskusikan dengan orang tuamu tentang pola makan sehat. Ajak keluargamu mempraktikkan pola makan sehat setiap hari!



Bagaimana caranya agar kita tetap sehat hingga tua?



Tahukah Kamu?

Lani baru saja membaca sebuah artikel tentang suatu masyarakat yang usia hidupnya mencapai lebih dari 100 tahun. Kondisi kesehatan mereka masih baik.

Bagaimana hal itu bisa terjadi? Mari kita simak cerita berikut.

Manusia Tersehat dan Terpanjang Usianya

Orang-orang Hunza yang tinggal di lereng Gunung Himalaya dikenal jarang sakit dan berumur panjang. Rata-rata usia mereka mencapai 120-140 tahun. Setelah para ahli melakukan penelitian, ditemukan rahasia mereka ada pada pola hidup dan makannya.

Mereka terbiasa menjadikan buah-buahan segar dan sayuran sebagai bagian dari menu utama makanannya. Mereka jarang makan makanan yang diolah atau dimasak. Mereka hanya sedikit sekali makan daging dan makan makanan berlemak.

Mereka hidup di lereng gunung Himalaya, di barat laut Kashmir, sebelah selatan Pakistan atau di barat daya Afganistan. Tempat ini dipenuhi oleh udara segar pegunungan yang bebas polusi.

Pada usia 85-100 tahun mereka masih bisa bekerja di ladang dan masih memiliki gigi yang lengkap, tulang yang kokoh dan kulit yang sehat. Bahkan pada usia tersebut orang-orang Hunza masih aktif berolahraga. Sayuran hijau segar merupakan rahasia suku Hunza agar tulang mereka tetap kuat, gigi tetap utuh, dan kulit tetap sehat, meskipun mereka sudah mencapai usia 100 tahun.

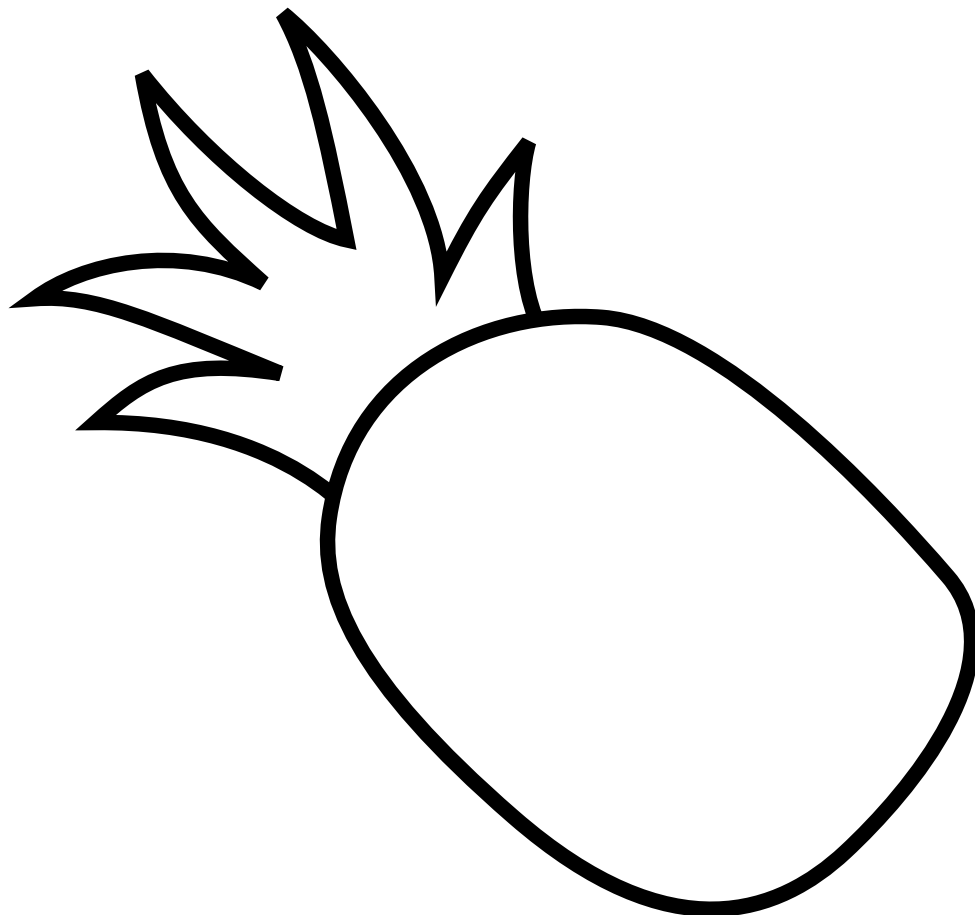
Sumber: blajarbio.blogspot.com dan wisnuvegetarianorganic.wordpress.com (dengan pengubahan)

Buat kesimpulan isi bacaan tersebut.



Ayo Diskusikan

Bersama 2 orang teman, diskusikan hubungan antara kebiasaan makan dengan kesehatan tubuh. Tuliskan hasilnya pada bagan berikut.





Ayo Mencoba

Bagaimana dengan kebiasaan makanmu sehari-hari? Sudahkah kamu menerapkan kebiasaan makan sehat?

Sekarang coba buat sebuah jadwal harian tentang rencana mengonsumsi jenis-jenis makanan yang akan kamu lakukan setiap harinya.

Perhatikan contoh di bawah ini.

Waktu	Kegiatan	Jenis makanan dan nutrisinya	Sudah	Belum
06.00	Makan pagi	<ul style="list-style-type: none">• Bubur ayam dengan telur• Buah jeruk yang kaya vitamin C		
09.00	Makan ringan	Buah, bekal dari rumah atau beli di sekolah.		
12.00	Makan siang	<ul style="list-style-type: none">• Nasi, sayur, dan lauk-pauk• Pepaya		
dan seterusnya				

Bandingkan rencana harian yang kamu buat dengan milik temanmu.

Bagaimana kesanmu terhadap hasil jadwal harianmu? Hal-hal apa yang perlu diperbaiki?



Ayo Renungkan

- Apa yang telah kamu pelajari hari ini?
- Apa kesulitan-kesulitan yang kamu hadapi dalam menerapkan kebiasaan makan makanan dan minuman sehat?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Beri tahu rencana harian yang telah kamu buat di kegiatan awal.
Minta pendapat dan dukungan orang tuamu tentang rencana tersebut.
Diskusikan kesulitan dan jalan keluarnya.

Bagaimana agar kita memiliki cukup energi saat berolahraga?



Ayo Lakukan

Pagi ini siswa kelas IV akan melakukan olahraga lari cepat 40 m.

Sudahkah kamu makan pagi ini? Makanan yang kita makan di pagi hari diperlukan sebagai sumber energi sehingga kita bisa melakukan aktivitas tanpa merasa lemas. Karena kita akan melakukan aktivitas olahraga yaitu lari jarak pendek, maka pastikan kamu sudah makan pagi dengan kandungan nutrisi yang cukup.

Sebelum memulai berolahraga, biasakan untuk berdoa terlebih dahulu.

Setelah kamu dapat melakukan gerakan *start* dengan benar, kamu akan melakukan beberapa permainan lari jarak pendek. Ikuti instruksi gurumu!



Tahukah Kamu?

Saat kegiatan olahraga, semua siswa kelas IV tampak memiliki energi yang cukup. Hal ini terjadi karena semua siswa telah makan sesuai dengan nutrisi yang dibutuhkan.

Tahukah kamu tentang pentingnya makanan? Coba diskusikan dengan temanmu!

Manfaat Makan Pagi

Makan dan minum yang dilakukan sebelum jam 9 pagi, dapat memenuhi 15-30 persen kebutuhan gizi harian anak. Tingginya persentase kebutuhan nutrisi yang terpenuhi saat **makan pagi** menunjukkan pentingnya untuk mengawali kebiasaan makan rutin setiap hari.



Inilah beberapa **manfaat makan pagi** yang perlu kamu ketahui

1. Meningkatkan kemampuan fisik

Makan membuat fisik jadi meningkat dan bersemangat menjalani aktivitasnya. Karena jika tidak makan, selain kurangnya energi, kamu juga menjadi tidak disiplin, dan jadwal makannya tidak teratur, fisik lemah dan merasa lemas saat beraktivitas.

2. Meningkatkan Konsentrasi

Makan pagi secara rutin, membuat daya tangkap jadi meningkat dan lebih berkonsentrasi saat belajar. Fokus dan konsentrasi yang optimal, memengaruhi kemampuan membaca dan berhitung. Sehingga, pemahaman belajarmu pun akan menjadi lebih mudah dan prestasimu juga mengalami kenaikan,

3. Jarang sakit

Makan secara rutin membuat kamu jarang mengalami sakit dan pusing. Nutrisi yang terkandung dalam menu makan, membuat tubuh berenergi untuk menjalankan kegiatan.

4. Kebutuhan gizi tercukupi

Manfaat makan pagi juga menghindari risiko kekurangan gizi dan obesitas (kelebihan berat badan). Pemberian nutrisi cukup lewat makanan yang dikonsumsi, berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik dan mental.

5. Menciptakan kebiasaan sehat

Membiasakan makan pagi akan mendatangkan kebiasaan. Sebaiknya, penuhi nutrisi makan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan serat. Pastikan kamu sudah kenyang saat makan sehingga bersemangat menjalani aktivitas.

Setiap hari, anak usia sekolah, terutama 7-13 tahun membutuhkan 1.800 kkal-2050 kkal, dan protein 45-50 gram untuk memenuhi gizi mereka. Makan pagi akan membantu meningkatkan tumbuh kembang dan pengembangan potensi.



Ayo Cari Tahu

Sekarang coba cari data tentang kebiasaan makan makanan sehat teman-temanmu di waktu pagi.

Tuliskan dalam bentuk tabel. Perhatikan contoh.

No.	Sudah Makan Pagi	Belum Makan Pagi
1.	Susu	III 1
2.		
3.		
4.		
5.		
	Jumlah:	

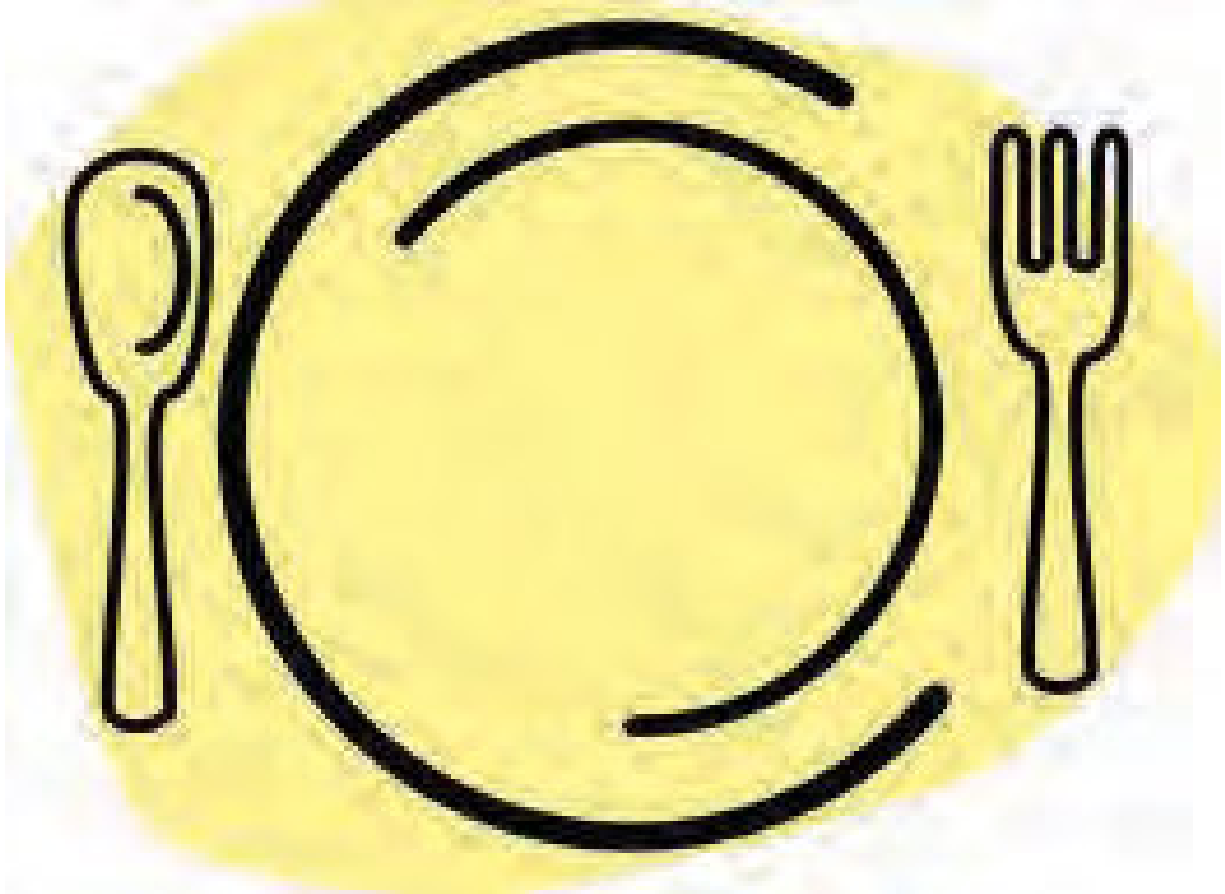
Apa kesimpulan yang dapat kamu buat dari hasil pengumpulan data ini?

Menurutmu, apakah kebiasaan makan pagi itu baik? Jelaskan alasanmu!



Ayo Diskusikan

Buat sebuah menu makan pagi. Tuliskan pada bagan berikut.



Bandingkan menu yang kamu buat dengan menu buatan temanmu. Temukan persamaan dan perbedaannya. Kalian juga dapat berdiskusi tentang cara menyeimbangkan nutrisinya.



Ayo Renungkan

- Apa yang dapat kamu simpulkan dari kegiatan hari ini?
- Bagaimana manfaat makan pagi bagi kita?
- Bagaimana caramu membiasakan makan pagi bagi dirimu?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Bagaimana dengan kebiasaan makan pagi keluargamu? Sudahkah seluruh anggota keluargamu memiliki kebiasaan makan pagi setiap hari? Mengapa demikian?

Tuliskan di bawah ini!

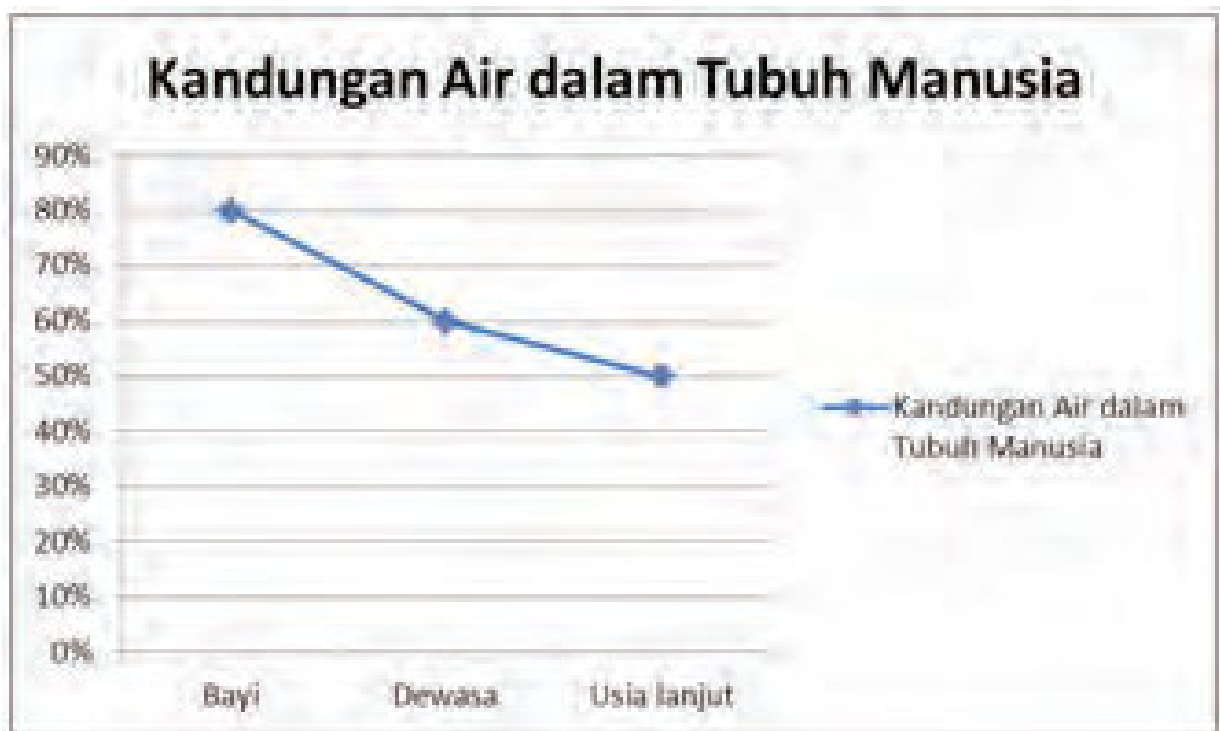


Aku selalu minum air putih 8 gelas sehari. Tahukah kamu manfaat dari kebiasaanku tersebut? Mengapa kita harus melakukannya?



Ayo Amati

Perhatikan grafik garis berikut.



Secara berpasangan, temukan paling sedikit 3 hal dari grafik tersebut.

Apa lagi yang ingin kamu ketahui? Tuliskan pertanyaan-pertanyaanmu.



Tahukah Kamu?

Dayu selalu minum air putih 8 gelas sehari. Ternyata kebiasaannya itu membuat fungsi otaknya semakin baik, sehingga ia bisa berpikir dengan cepat dan tepat. Kulitnya juga terlihat segar dan tidak kusam. Dayu tidak pernah mengeluh tenggorokannya kering.



Sumber: naturalgrocers.com

Pak Tagor menjelaskan bahwa air sangat penting bagi tubuh manusia. Air melancarkan peredaran makanan ke usus. Pak Togor juga menjelaskan bahwa kita harus minum air putih 8 gelas satu hari. Tujuannya untuk membantu peredaran darah.

Waktu yang tepat untuk minum air putih adalah 2 gelas saat bangun tidur, 2 gelas sebelum dan sesudah makan, 3 gelas sebelum mandi, dan 1 gelas sebelum tidur.



Ayo Ceritakan

Ceritakan paling sedikit 3 hal tentang air putih berdasarkan teks.



Diskusikan hasil tulisanmu di dalam kelompok. Sajikan hasilnya di depan kelas.



Ayo Berlatih

Air putih sangatlah penting bagi tubuh manusia. Tadi Pak Tagor juga menjelaskan tentang kandungan air dalam tubuh manusia dan waktu yang tepat untuk minum air.

Data:

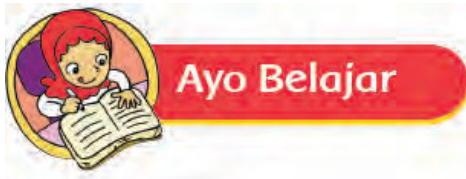
Di dalam tubuh manusia, kandungan air dapat mencapai 80% persen pada bayi, 60% pada orang dewasa, dan 50% pada usia di atas 65 tahun.

Dapatkah kamu membuat grafik dari data di atas? Apa jenis grafik yang dapat digunakan untuk data tersebut, grafik batang, lingkaran, atau garis?

Apakah grafik yang kamu sajikan tepat? Mengapa?

Apa perbedaan antara grafik garis, grafik batang, dan grafik lingkaran?

Apakah tepat jika data tentang kandungan air dalam tubuh manusia menggunakan grafik batang? Jelaskan!



Seperti yang kita tahu, air sangatlah penting bagi tubuh manusia. Air bermanfaat sebagai cairan untuk tubuh kita. Jika kamu bosan dengan air yang terasa tawar, kamu bisa menambahkannya dengan lemon, jahe, gula, atau madu.



Air lemon untuk membersihkan usus, sehingga mencegah sembelit dan diare.

Sumber: health.kompas.com

Air jahe membantu mengatasi perut kembung.



Sumber: cipilblog.blogspot.com



Madu sebagai antibiotik melawan kuman penyakit.

Sumber: intisari-online.com



Ayo Renungkan

Hal-hal baik apa yang kamu pelajari hari ini?

Kebiasaan baik apa yang dapat kamu mulai hari ini?

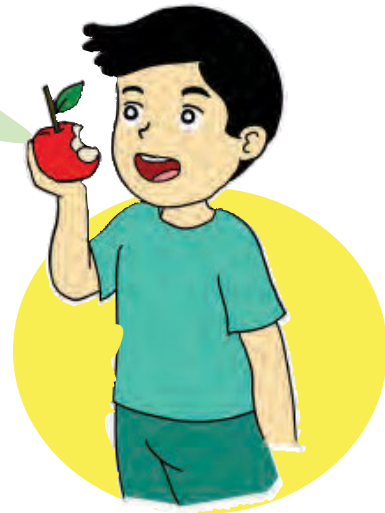
Mengapa kamu perlu melakukannya?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Ceritakan kepada orang tuamu tentang manfaat mengonsumsi air putih. Ajaklah orang tuamu untuk ikut mengonsumsi air putih 8 gelas setiap hari.

Aku punya teman yang bernama Budi. Budi tinggal di Malang. Budi terlihat jarang sakit. Menurutnya dia sering makan apel. Apa manfaat apel bagi tubuh kita?

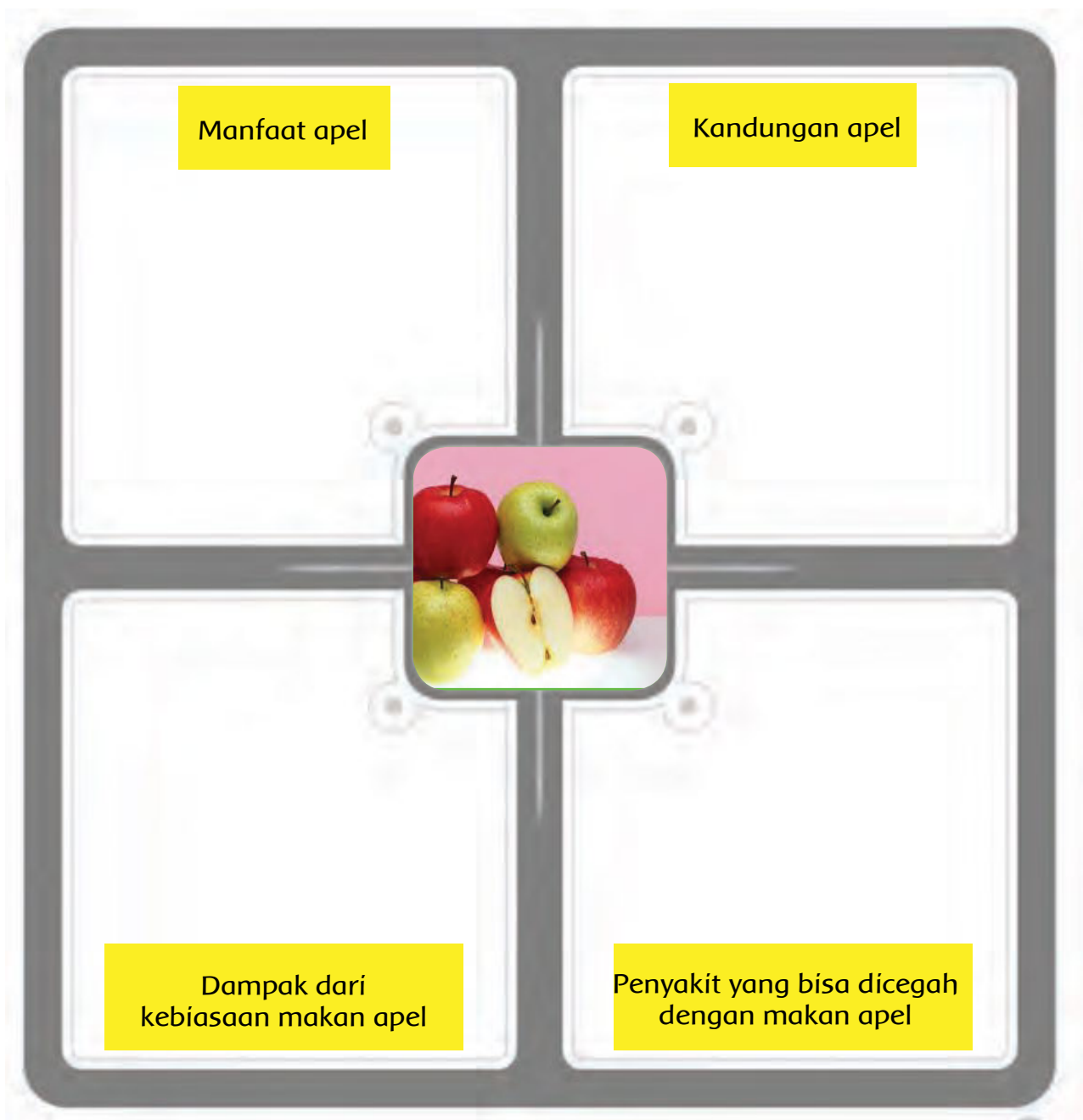


Tahukah Kamu?



Budi adalah temanku yang berasal dari Malang. Ia terbiasa makan apel. Budi jarang sakit karena apel mengandung antioksidan untuk kekebalan tubuh. Penglihatan Budi juga bagus. Budi jarang sekali terkena penyakit mulut. Giginya pun kuat.

Budi bercerita bahwa apel dikenal banyak mengandung vitamin A, B, C, dan zat mineral. Vitamin A yang dikandung apel 50% lebih banyak dibandingkan jeruk. Buah apel bermanfaat untuk obat batuk dan melancarkan pencernaan.



Kamu sudah mengetahui manfaat apel. Di mana apel tumbuh?

Apel tumbuh di dataran tinggi dengan hawa yang sejuk. Jika kamu tidak tinggal di daerah seperti itu, janganlah bersedih karena masih banyak jenis buah lainnya yang besar manfaatnya.

Bagaimana dengan tempat tinggalmu? Tanaman buah apa yang tumbuh di sana?



Ayo Lakukan

Amati gambar berikut dan carilah informasi mengenai manfaatnya.

Diskusikan hasilnya dengan temanmu.



Sumber: pustaka-pertanian.blogspot.com

Manfaat Jeruk:



Sumber: <http://eemoo-esprit.blogspot.com>

Manfaat Mangga:



Sumber: tiskayuni.wordpress.com

Manfaat Pepaya:



Sumber: polahidupsehat.web.id

Manfaat Pisang:

Wah, ternyata buah memiliki manfaat yang besar ya untuk kesehatan tubuh.

Ceritakanlah kepada temanmu buah yang sering kamu dan keluargamu konsumsi.



Ayo Amati

Sekarang kamu data ya buah yang ada di daerahmu dan tuliskan manfaatnya!

Kondisi daerah	Nama buah	Manfaat

Jenis buah yang tumbuh di suatu tempat juga dipengaruhi oleh kondisi daerah tersebut.



Ayo Cari Tahu

Banyak sekali manfaat buah yang bisa kita pelajari. Sekarang carilah informasi dari teman-teman sekolahmu mengenai beberapa hal berikut:

1. Banyaknya buah yang dikonsumsi dalam satu minggu (kamu dapat bertanya pada satu orang temanmu)
2. Buah kesukaan (kamu dapat bertanya pada beberapa teman sekelas)
3. Yang suka atau tidak suka makan buah (kamu dapat bertanya paling sedikit kepada 20 orang teman).

Pilih hal yang ingin kamu data. Pilih penyajian grafik yang sesuai.

*Kamu dapat menuliskannya di kertas lain.

Bagaimana dengan hasil datamu apakah sudah banyak siswa yang senang mengonsumsi buah. Sekarang kita akan membuat minuman dari bahan buah.



Membuat Jus Tomat



Setelah mengetahui manfaat buah, ayo biasakan makan buah setiap hari.

Kandungan antioksidan pada tomat bekerja untuk melawan kuman dan bakteri yang masuk dalam tubuh.

Selain enak dimakan langsung, tomat juga bisa diolah menjadi minuman. Salah satunya adalah jus tomat.

Bersama teman dan gurumu, kamu akan mengolah buah tomat menjadi jus yang segar. Ayo, perhatikan cara membuatnya! Berikut adalah bahan dan cara membuat jus tomat.

Bahan:

- 4 buah tomat merah
- gula atau madu (jika ada) secukupnya
- air hangat

Cara membuat jus tomat:

- Cuci bersih tomat, lalu potong-potong kasar
- Masukkan tomat dan gula (atau madu) ke dalam air hangat
- Kocok dengan menggunakan sendok

Jika tomat sulit ditemukan di daerahmu, kamu bisa menggunakan buah lainnya. Buatlah laporan hasil kegiatanmu.



Ayo Renungkan

- Apa yang kamu pelajari hari ini?
- Apa yang akan kamu lakukan agar memiliki kebiasaan makan buah?
- Bagaimana perasaanmu saat belajar hari ini?
- Bagian manakah yang masih membingungkan?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Ceritakan kepada orang tuamu tentang manfaat mengonsumsi buah.

Karena ibu sayang padaku dan ingin aku selalu sehat, ibu memintaku selalu membiasakan diri makan sayur setiap hari. Tahukah kamu apa alasannya? Yuk, kita cari tahu bersama!



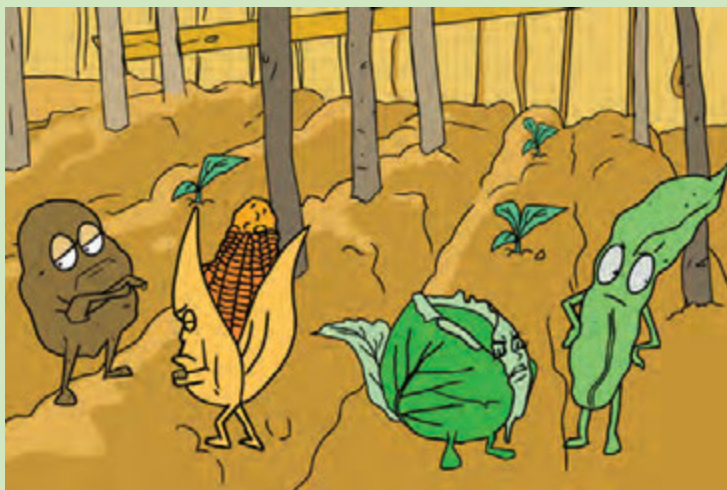
Tahukah Kamu?

Pada masa pertumbuhan, kamu membutuhkan gizi dan nutrisi yang seimbang. Nah, untuk memenuhi kebutuhan tersebut, kebiasaan untuk selalu makan sayur sangatlah berperan untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangannya. Beberapa contoh sayuran yang baik untuk tubuhmu diantaranya adalah jagung, buncis, kentang, dan kubis.

O ya, pernahkah kamu mendengar cerita tentang 4 empat sayuran berikut? Yuk, kita baca ceritanya bersama.

Siapakah yang Paling Penting?

Pada suatu hari di kebun Pak Asep, terdapat 4 jenis tanaman sayuran, yaitu tanaman jagung, kentang, buncis, dan kubis. Mereka selalu bertengkar karena menganggap diri mereka sendiri lebih penting dari yang lainnya.



Saat tanaman-tanaman itu mulai berbuah, mereka tetap saja menganggap dirinya paling penting.

Saat mereka sedang berdebat, muncullah Pak Asep dengan keranjang-keranjangnya. Semua tanaman berdebar

dan berharap untuk dipetik. Lalu Pak Asep menghampiri tanaman kubis dan memetiknya.

Setelah meletakkan tanaman kubis di keranjang, Pak Asep menghampiri tanaman buncis dan memetiknya juga. Betapa gembiranya tanaman buncis.

Tak lama setelah itu, Pak Asep menghampiri tanaman jagung. Dengan gembira ia memetik jagung-jagung itu satu per satu. Betapa gembira hati tanaman jagung.

Betapa sedih tanaman kentang melihat teman-temannya di keranjang. Saat ia ingin menitikkan air mata, ternyata ia merasakan tubuhnya dipegang oleh Pak Asep dan kemudian dengan Pak Asep mulai memanen kentang dan menaruhnya di keranjang.

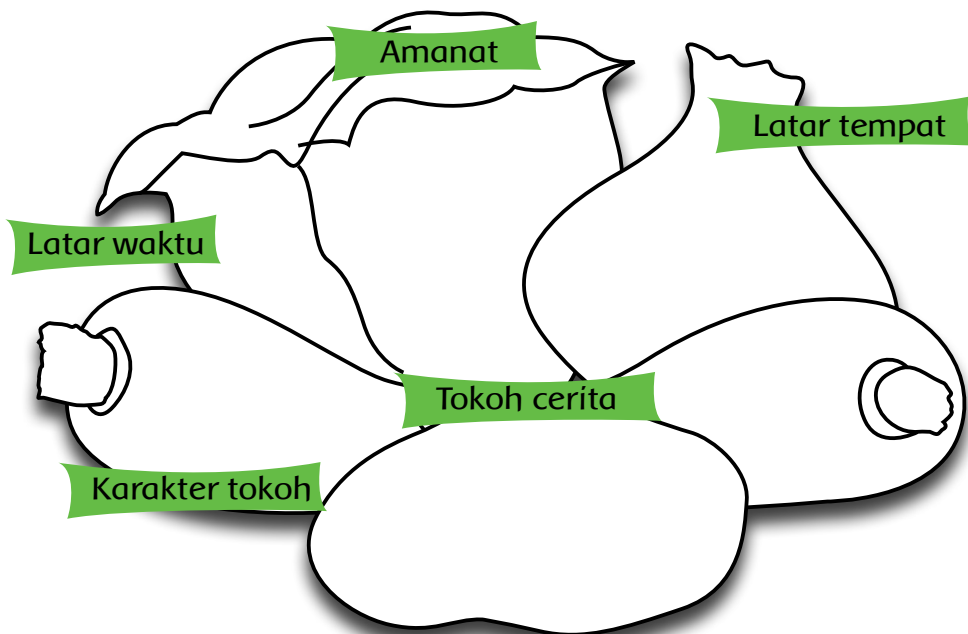
Setelah selesai memanen, Pak Asep duduk beristirahat sambil menunggu kendaraan yang akan mengangkut keranjang-keranjang itu ke pasar. Pak Asep berkata, "Senangnya memiliki semua tanaman yang berguna membantu tubuh manusia agar tetap sehat dan kuat. Semoga tanamanku terus tumbuh subur agar dapat bermanfaat untuk sesama!"

Mendengar perkataan Pak Asep, tanaman jagung, buncis, kubis, dan kentang saling berpandangan dan tersadar bahwa mereka semua memiliki peran yang sama penting bagi manusia.



Ayo Ceritakan

Dari teks tadi, temukan unsur-unsur cerita dan tuliskan pada bagan berikut.





Ayo Lakukan

Setelah kamu mengetahui unsur cerita di atas, buatlah kelompok untuk bermain peran sesuai isi cerita.

Blank yellow area for role-play preparation.

Tuliskan pengalamanmu saat bermain peran pada kolom berikut.

Blank yellow area for writing role-play experience.

Selain beberapa sayuran yang telah disebutkan, kebiasaan mengonsumsi wortel juga sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata, meningkatkan daya tahan tubuh, dan sebagai anti oksidan. Tahukah kamu, di daerah manakah wortel itu cocok ditanam?



Ayo Amati

Amati gambar berikut.



Sumber: www.antarafoto.com

Jawablah pertanyaan berikut.

1. Apa yang sedang dilakukan oleh kedua wanita tersebut?
2. Di dataran mana wortel tumbuh? Mengapa?
3. Apa yang harus dilakukan oleh para petani terhadap lahan setelah panen wortel?

Ternyata, menjaga lahan pertanian juga diperlukan agar kebutuhan dan kebiasaan kita untuk selalu mengkonsumsi sayuran dapat terus tercukupi.

Kebiasaan mengonsumsi sayuran yang berserat tinggi dapat membantu pencernaan. Serat tinggi dapat kita peroleh dari sayuran seperti tomat, bayam, kacang-kacangan, dan juga brokoli. Sekarang, kita cari ide untuk dapat menanam beberapa tanaman di lingkungan rumah kita, yuk!



Ayo Berkreasi

Nah, sekarang kita coba untuk menanam beberapa tanaman sayuran di lahan rumah kita. Untuk itu kita perlu tempat untuk menanamnya. Yuk, kita coba membuatnya!

Alat dan bahan yang digunakan:

1. Botol plastik bekas
2. Gunting
3. Benang pancing
4. Paku



Cara membuat:

1. Siapkan 1 botol plastik bekas, setelah itu potong tengahnya.
2. Buat lubang dengan menggunakan paku di sekitar potongan botol plastik itu.
3. Buat gantungan di atas potongan botol itu.
4. Isi botol dengan tanah dan tanaman.
5. Jadilah pot bunga dari botol plastik bekas.

Tuliskan pengalamanmu membuat pot sayur dari botol bekas.

Setelah selesai membuat pot, cobalah menanam beberapa jenis tanaman sayuran, seperti bayam, tomat, jeruk nipis, atau cabai agar kebiasaanmu mengonsumsi sayuran dapat terus kamu lakukan.



Ayo Renungkan

1. Hal-hal baik apa saja yang telah kamu pelajari dari kegiatan hari ini?
2. Materi apa yang sudah kamu pahami dengan baik? Jelaskan!
3. Materi apa yang masih belum kamu pahami? Jelaskan!
4. Apa yang ingin kamu ketahui lebih lanjut?
5. Bagaimana perasaanmu selama belajar?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Setelah potmu jadi, mulailah menanam tanaman sayuran di rumah. Minta orang tuamu untuk membantu menanamnya. Jangan lupa untuk selalu menyiraminya setiap hari.



Seberapa jauh kamu menguasai materi pembelajaran pekan ini? Ayo, tunjukkan dalam berbagai kegiatan berikut



Ayo Amati

Perhatikan tabel di bawah ini. Tabel tersebut berisi hasil wawancara yang dilakukan Siti kepada 30 orang siswa (14 laki-laki dan 16 perempuan) di sekolahnya tentang kebiasaan makan yang sehat.

Siswa	Selalu Mencuci tangan sebelum makan	Selalu Makan pagi	Suka Makan Buah	Suka Makan Sayur	Suka Minum Susu	Selalu makan tepat waktu
Siswa Laki-laki	13	10	8	5	9	5
Siswa Perempuan	16	12	11	6	13	7

a. Sajikan tabel tersebut dalam bentuk grafik (pilih grafik yang sesuai).

b. Apa makna yang terkandung dalam tabel tersebut?

Blank yellow area for answer b.

c. Deskripsikan data yang terdapat pada grafik tersebut menggunakan kata-katamu sendiri.

Blank yellow area for answer c.

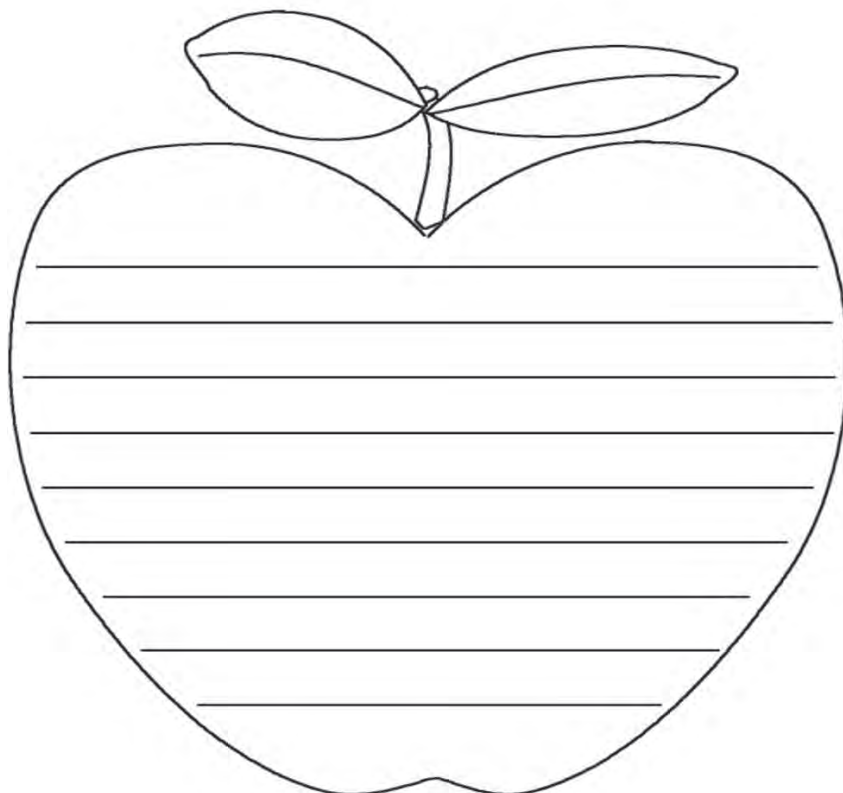
d. Tulis kesimpulanmu tentang data dan grafik

Blank yellow area for answer d.



Ayo Ceritakan

Ceritakan pengalamammu dalam menerapkan kebiasaan makan makanan sehat.



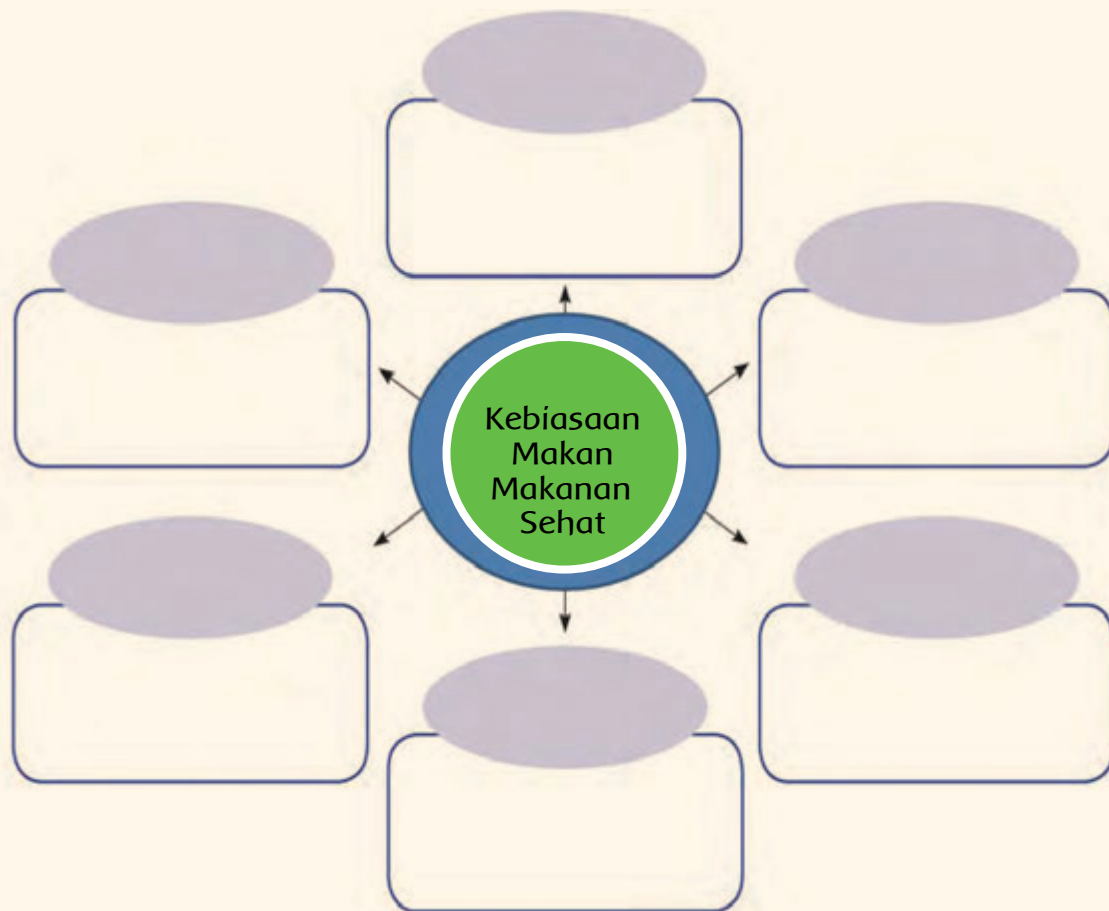
Evaluasi

1. Sebutkan jenis-jenis grafik yang telah kamu ketahui.

2. Gambarkan grafik-grafik tersebut.

3. Jelaskan kapan atau untuk keperluan apa saja grafik tersebut digunakan.

4. Buat peta pikiran tentang kebiasaanmemakan makanan sehat yang telah kamu pelajari beserta penjelasannya.



5. Apa hubungan antara hak dan kewajiban dengan pembiasaan memakan makan sehat? Jelaskan.

Blank area for writing the answer to question 5.

6. Apa manfaat yang kamu peroleh jika kamu menjalankan hak dan kewajiban tersebut dengan baik?

Blank area for writing the answer to question 6.

7. Apa kerugiannya jika kamu tidak menjalankan hak dan kewajiban tersebut dengan baik?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Komunikasikan kepada orang tuamu tentang materi-materi yang telah kamu kuasai minggu ini. Tuliskan kesimpulannya. Perhatikan kesimpulan tersebut pada pertemuan berikutnya.

Daftar Pustaka

- Alley, S.P, Et al. 1999. *A Mathematics Handbook Math at Hand*. United States of America: Great Source Education Group, Inc.
- Antonio M, Et al. 2004. *Don't Forget Your Whistle! 'You can do it' Physical Education Activities for Young Children*. Australia: Robert Anderson and Associates Pty Ltd.
- Banks James A. 2005. *Our Communities Teacher's Edition*. New York, USA: Macmillan/Mc-Graw-Hill
- Banks James A. 2005. *People and Places Teacher's Edition*. New York, USA: Macmillan/Mc-Graw-Hill
- Banks James A. 2005. *We live Together Teacher's Edition*. New York, USA: Macmillan/Mc-Graw-Hill
- Bellanca, James. Chapman, Carolyn. Swartz, Elizabeth. 1997. *Multiple Assessments for Multiple Intelligences (Third Edition)*. Illinois: SkyLight Training and Publishing.
- Bromler, Karen, Et. All. 50 Graphic Organizers for Reading, Writing, and More. United States of America: Scholastic
- Buku BSE lain terkait Bahasa Indonesia, PPKN, IPS, IPA, Matematika.
- Cavanagh C. M. 2000. *Math to Know A mathematics Handbook*. United States of America: Great Source Education Group
- Decimals Number pdf
- Evans, J. 2001. *How to Teach Art to Children*. United States of America: Evan-Moor Educational Publishers
- _. 2012. Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat. Jakarta: PT. Gramedia Pusaka Utama
- Haren, Debbie. All About Me Grahing
- Leipzig, D. H. What is Reading
- McIntosh A. Et al. 1997. *Number Sense Grades 3 – 4*. United States of America: Dale Seymour Publications
- Mustaqiem B dan Ary A. 2008. *Ayo Belajar Matematika 4: untuk SD dan MI kelas IV*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Departemen Pendidikan Nasional.

Schue VanKirk L. 2005. *Creative Activities Art and Design Projects Ages 5 – 11*. United States of America: Scholastic

Tompkins, G. E. Literacy in The Early Grades

Wahyono, B dan Nurachmandani S. 2008. *Ilmu Pengetahuan Alam 4: untuk SD/MI kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Departemen Pendidikan Nasional.

1989 NCTM Standards : Statistics and Probability

Diunduh dari BSE.Mahoni.com